ว่างมั้ยอ่านหน่อย

วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๖ ว่างมั้ยอ่านหน่อย

kindness is in you, to whom it will be shared is your own.



ว่างมั้ยอ่านหน่อย

รหัสหนังสือ	:	วิริยะ ๒๑๑๗
พิมพ์ครั้งที่ ๑	:	สิงหาคม ๒๕๕๖
จำนวนพิมพ์	:	๒,๐๐๐ เล่ม
ผู้เรียบเรียง	:	ปรียาภรณ์ รัตติธีระพงศ์
ออกแบบปก	:	ปรียาภรณ์ รัตติธีระพงศ์
ออกแบบจัดเล่ม	:	อลิษา กาสกุล
พิสูจน์อักษร	:	วารุณี จิตต์รัตน์

พิมพ์ที่ **บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด**

106/204 หมู่ที่ 4 แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กรุงเทพฯ 10230

โทรศัพท์ : 0-2517-7445, 0-2918-0192-3, 0-2918-1336, 0-2918-1338-9, 0-2918-1171-2, 0-2540-7860

โทรสาร : 0-2917-9072, 0-2918-1218

มือถือ : 081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226

E-mail : viriya999@gmail.com, viriya_999@yahoo.com

Website : www.rvpprinting.com

คำนำ

คนเราเกิดมาเท่ากันหรือไม่ ตัวเราเองเป็นผู้ตอบได้ พิจารณาจากร่างกายหรือรูปลักษณ์หาใช่สิ่งสำคัญต่อการใช้ชีวิตของเราเลย ความสามารถในการเข้าใจถึงแก่นแท้ของความเป็นคนจริงๆ ต่างหากที่สำคัญกว่าโดยเฉพาะเราควรมองดูตัวเองก่อน ไม่มีใครเกิดมาสมบูรณ์ทุกประการ แล้วเราจะทำให้สมบูรณ์ได้อย่างไร

การจัดทำหนังสือเล่มนี้นอกจากเจตนารำลึกถึงพ่อแล้ว ยังมุ่งหวังให้ท่านทั้งหลายมีชีวิตที่สมบูรณ์ และเข้าใจการมีส่วนร่วมในสังคมอย่างสมบูรณ์

ด้วยความปรารถนาดี
น.ส.ปรียาภรณ์ รัตติธีระพงศ์ และครอบครัว
คุณดารณี - คุณสำราญ ทองชั้น
ผู้จัดพิมพ์

สารบัญ

สารบัญ

อารัมภบท

ข้าพเจ้าจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์และเพื่อแสดงความรักและระลึกถึงต่อบิดาของข้าพเจ้า นายงาม แก้วคล้าย บิดาข้าพเจ้าแม้ไม่ได้ร่ำรวยเงินทองแต่ท่านรวยน้ำใจเสมอ ในวัยเด็กข้าพเจ้ามองหน้าพ่อแล้วมักคิดเสมอว่าข้าพเจ้าจะทำอย่างไร ให้บิดาภาคภูมิใจในตัวข้าพเจ้าได้ ข้าพเจ้าเชื่อในตัวเองและกล้าที่จะคิด กล้าที่จะทำทุกสิ่งที่เห็นว่าจะตอบแทนพ่อได้เพราะเชื่อมั่นเสมอว่า การทำดีและคิดดีจะส่งผลให้ข้าพเจ้าประสพความสำเร็จได้ ในวัยเด็กพ่อแม่เป็นเหมือนสิ่งเดียวที่เรามีอยู่และพี่น้องเป็นเหมือนบุคคลที่มีเลือดเดียวกันกับเรา ในวัยเด็กข้าพเจ้าเรียนที่โรงเรียนวัดและเป็นเด็กวัดที่เป็นผู้หญิง เนื่องจากฐานะทางบ้านมิได้ร่ำรวย การเรียนโรงเรียนวัดจึงเหมาะกับข้าพเจ้าในตอนนั้นและรวมถึงน้องๆ ด้วย เป็นเด็กวัดทำอะไร ตื่นเช้าแต่งตัวทานข้าวเดินไปโรงเรียนต้องผ่านวัดก่อนเดินเข้าวัดไปหาหลวงตายกมือไหว้แล้วเริ่มต้นด้วยการรดน้ำต้นไม้ล้างถ้วยชามล้างบาตรแล้วลาหลวงตาไปเรียนพร้อมกับรับขนมจากหลวงตามาทาน เลิกเรียนเดินกลับบ้านผ่านวัดเข้าไปหาหลวงตารดน้ำต้นไม้ล้างแก้วน้ำฟังหลวงตาสอน เดินไปไหนข้าพเจ้าก็เดินตามพร้อมกับถามข้อข้องใจที่ข้องใจตามประสาเด็กหลวงตาก็ตอบพลางสอนไปด้วย ทำเช่นนี้ทุกวันจนหลวงตามรณภาพ เมื่อไม่มีหลวงตาแล้ว ข้าพเจ้าเหมือนหมดที่พึ่งทางใจในตอนนั้นและคิดถึงหลวงตาเสมอมาข้าพเจ้ายังคงนึกขอบคุณพ่อที่ส่งไปหาหลวงตาและตระหนักว่าแม้กายไม่อยู่ให้เห็นแต่คำสอนก้องอยู่ในใจเสมอ และสัญญากับตัวเองว่าจะเป็นคนดีและตอบแทนพ่อแม่ให้ดีที่สุด

ด้วยความปรารถนาดี

น.ส.ปรียาภรณ์ รัตติธีระพงศ์ และครอบครัว

ผู้จัดพิมพ์

ถึงพ่อ

วันนั้น เรามองหน้าพ่อด้วยความปลื้มใจที่เกิดมาเป็นลูกพ่อ
และคิดเสมอว่าจะตอบแทนพระคุณของพ่ออย่างไร

จากวันนั้นผ่านมา ฉันตอบแทนพ่อด้วยการทำให้พ่อเสียใจ
และผิดหวังจากการตัดสินใจทำบางสิ่ง

บางสิ่งที่ทำมีรากฐานมาจากความรักที่มีต่อพ่อ
แต่ไม่สามารถอธิบายให้พ่อเข้าใจได้ในวันนั้น

ความกตัญญูผิดพลาดกลายเป็นความเสียใจของพ่อ
และความเสียใจวันนี้ถูกแทนที่ด้วยความกตัญญูได้สำเร็จ

ความตั้งใจและความพยายามปรุงแต่งด้วยความรักที่มีให้พ่อ
กลายร่างเป็นความเบิกบานใจที่เราเห็นได้จากใบหน้าพ่อ

ความสุขอยู่กับเราได้ไม่นานความตายก็มาพรากพ่อไป
ความกตัญญูที่มีกลายเป็นแค่ความฝัน เมื่อพ่อจากไปตลอดกาล

วันนี้ความกตัญญูทำอะไรไม่ได้แล้วและถูกขังอยู่ภายในใจ
ที่ผ่านมายังให้พ่อได้ไม่เท่ากับที่พ่อให้เรา

เสียใจที่ช่วงเวลามันช่างแสนสั้นและจบลงเร็วแบบไม่คาดคิด
อยากบอกพ่อว่ารักพ่อ....พ่อจะได้ยินไหมพ่อ.....

น.ส.ปริยาภรณ์ รัตติธีระพงศ์

ตั้งใจและตั้งจิตอธิษฐานขอให้บุญบารมีที่ลูกมี
จงส่งผลให้บังเกิดกับลูกยา
นำพาแต่สิ่งดีมาสู่ลูกของข้าเถิด
หากจะเกิดสิ่งใดที่ไม่ดีขอข้าเป็นผู้รับแต่ผู้เดียว
ขออย่างเดียวขอให้ลูกของข้าจงพบแต่สิ่งดี
มีความดีและความรักจากอกข้า
นำพาให้ลูกรักเกิดมาด้วยบุญและบารมี
ข้าจะทำดีและตั้งจิตให้มั่นคง
จะทำตนเป็นคนดีเพื่อเป็นแม่ที่ดีของลูกเอย
ลูกที่เกิดจะเป็นหญิงหรือชายก็ไม่วายเป็นลูกแม่
ขอให้แม่ได้เลี้ยงดูเจ้าก็พอแล้ว
มีแม่แล้วยังไม่พอดอกลูกเอย
จำต้องเอ่ยถึงพ่อของลูกด้วย
หากไม่ช่วยแม่คงม้วยชีวาเป็นแน่แท้
ด้วยกุศลผลบุญแม่คงไม่พอ
จำต้องขอจากพ่อลูกช่วยอีกแรง
บังเกิดเป็นแรงผลักดันให้ลูกยา
นำพาให้ชีวิตของพวกเราไปให้สูง
มุ่งส่งเสริมให้ลูกเติบใหญ่อย่างมั่นคง
จงตั้งใจและมุ่งมั่นเถิดลูกเอย
อย่าละเลยที่พ่อสั่งและสอนเจ้ามา
จงนำพาชีวิตลูกไปให้สูงที่สุดนะลูกเอย
หากบังเอิญแม่กับพ่อต้องไปก่อนเวลาอันไม่ควร
ลูกจงนำทั้งมวลที่พ่อสั่งและแม่สอน
ออกมาสอนตัวเองให้ยืนหยัดอยู่ได้ไม่ลำเค็ญ
จงใจเย็นใช้ชีวิตอย่างร่มเย็นนะลูกเอย

น.ส.ปรียาภรณ์ รัตติธีระพงศ์

คำไว้อาลัย

พ่อไม่ใช่ทหารไม่ใช่ตำรวจ แต่พ่อปกป้องเราให้เติบใหญ่ ผ่านมาหลายร้อนหลายหนาว จนกระทั่งวันนี้พ่อทำหน้าที่ของพ่อได้สมบรูณ์ทุกประการ พ่อเป็นทั้งที่พึ่งและที่ปรึกษา ไม่มีปัญหาใดที่พ่อไม่เคยฟัง ไม่มีเสียงใดที่พ่อไม่ได้ยิน ทุกเรื่องของลูกพ่อรับรู้เสมอ

จากวันแรกที่เราลืมตา พ่อเฝ้ามองเราจนกระทั่งวันนี้ พ่อไม่ได้มองเราเหมือนเช่นที่เคยมองแล้ว แต่เราเชื่อว่า พ่อจะยังคงมองเห็นเรา แม้พ่อจะหลับไปตลอดกาล หัวใจเราจะมีพ่ออยู่ตรงกลางเสมอ

รักพ่อจากลูกทุกคนของพ่อที่แสนดี
รักพ่อจากแม่เล็ก

นายงาม แก้วคล้าย

ชาตะ - ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๙๓

มรณะ ๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

ถึงพ่อ

พ่อคงหนีมาเที่ยว ...แน่ๆ จากสวรรค์
เพราะวันสวรรค์ เท่ากับร้อยปี มนุษย์
พ่อมาเที่ยวเพียง สิบหก ชั่วโมง ยี่สิบนาที สวรรค์
... ก็ต้องรีบกลับแล้ว
เพื่อบอกว่า สวรรค์อาจส่งพ่อลงมา ...เป็นแสงทาง
สว่างชีวิตให้พวกเรา

คุณสุชาติ เวชชทนต์

จงปฏิบัติต่อผู้อื่น
เหมือนอย่างที่เราอยากให้เขาปฏิบัติต่อเรา

ไม่มีใครในโลกที่เหมือนกันหมดทุกอย่าง แต่ละคนมีวิถีชีวิตที่แตกต่าง และกำหนดแนวทางชีวิตของตนเองได้ ความแตกต่างก็ทำให้ไม่เข้าใจกัน อคติ ความขัดแย้งเรื่องวิถีชีวิต และการให้คุณค่าที่ต่างกันจึงกลายเป็นอุปสรรคของการอยู่ร่วมกันที่เกิดขึ้นได้เสมอ เราก็ไม่ได้ต่างกันหมดทุกเรื่อง จะพบความเหมือนอยู่บ้าง แสดงว่าเรามีทั้งความต่างและความเหมือน เช่น ชาวไทยพุทธเคารพพระพุทธเจ้า พี่น้องชาวไทยมุสลิมอ่อนน้อมต่อพระอัลลอฮ์ แต่เราทั้งสองต่างเป็นมนุษย์ที่ปรารถนาความสุขพยายามหลีกหนีจากความทุกข์เช่นเดียวกัน

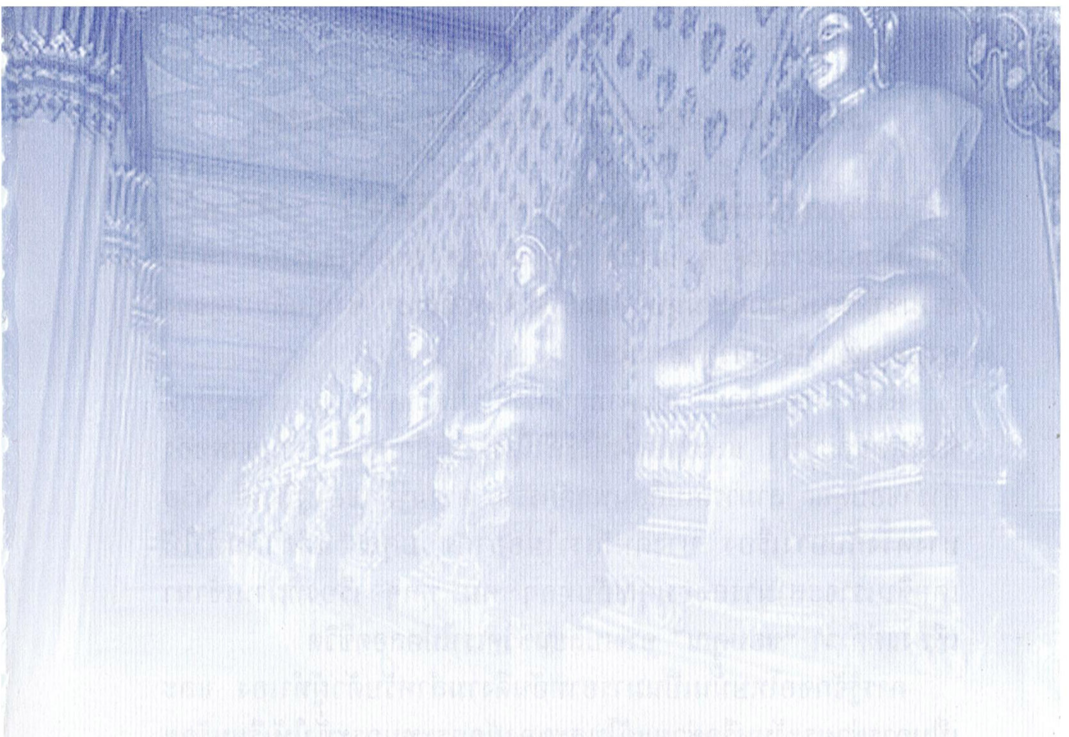
กติกาง่ายๆ สำหรับการอยู่ร่วมกัน คือ **"เอาใจเขามาใส่ใจเรา"** เราอยากให้คนอื่นทำกับเราอย่างไร เราก็ทำกับเขาอย่างนั้น เราไม่อยากให้คนอื่นทำกับเราอย่างไร เราก็ไม่ควรทำกับเขาอย่างนั้น ทุกชีวิตมีคุณค่า การเห็นคุณค่าของผู้อื่น เหมือนกับที่เห็นคุณค่าของตนเอง จะนำมาซึ่งความปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมโลกทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

หากเมื่อใดที่ความต่างทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันลองหันหน้ามาคุยกัน เพื่อรู้จักตนเองและผู้อื่นให้มากขึ้น เข้าใจในสิ่งที่เขาเป็น เราก็จะอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติสุข

อย่าแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกับใคร

สิ่งใดที่ไม่ใช่ของของเรา เราก็ไม่ควรแย่งเอามาเป็นของเราไม่ว่าจะเป็นคนรัก คู่ครอง งาน เงิน หรืออะไรก็ตาม การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกันเพื่อความอยู่รอดของตัว เพื่อความยิ่งใหญ่ อำนาจ เป็นสิ่งที่มีมาประจำโลก ในเมื่อโลกนี้เป็นโลกของคนผู้มากไปด้วยกิเลส ตัณหา การแย่งอาหารกันกิน แย่งที่ดินกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาส แย่งอำนาจกันเป็นใหญ่ นี่คือสังคมในยุคปัจจุบัน เป็นการทำลายความดี มิใช่การแข่งขันกันทำความดี จึงเป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมองมีความอิจฉาริษยา ใส่ร้ายป้ายสี ใช้เล่ห์ก่อให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย ที่จริงแล้วถ้าเรามีดีแล้ว ไม่ต้องไปแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกับใคร เพราะความดีย่อมส่งเสริมความดี ทางพระศาสนาจึงสอนมิให้แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น จงตั้งหน้าประกอบคุณงามความดีโดยไม่ต้องแข่งกับใครๆ จะปราศจากศัตรูเวรภัยด้วยประการทั้งปวง





ฝึก "ช่างมัน" ให้เคยชิน

"สายตาของคนอื่น" นั้นมีอิทธิพลต่อความทุกข์ความสุขในชีวิตของคนเรามาก เราจะเป็นอย่างไร จะใช้ชีวิตอย่างไร ความจริงก็น่าจะเป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของเราเองล้วนๆ แต่ในโลกแห่งความเป็นจริง เรามักคิดเสมอว่าเมื่อเราเป็นอย่างนี้ พูดอย่างนี้ ทำอย่างนี้ ใช้ชีวิตอย่างนี้ และคนอื่นจะมองเราอย่างไร หรือตัวตนของฉันในสายตาคนอื่นจะเป็นอย่างไร การจะคลายทุกข์อย่างนี้ได้มีหลายวิธี ควรหัดลดการให้ความสำคัญกับสายตาของคนอื่นเสียบ้าง พูดให้สั้นก็คือ ควรรู้จัก **"ช่างมัน"**

ความสุขอยู่ที่เดียวกับความทุกข์ ความทุกข์อยู่ที่เดียวกับความสุข **ชีวิต** ก็คือ องค์รวมของความสุขความทุกข์มาประสานกัน อย่ากลัวทุกข์ เพราะที่สุดแห่งทุกข์นั้น ผลิบานเป็นความสุขได้

มหัศจรรย์ของคำว่า ขอบคุณ – ขอโทษ

ขอบคุณธรรมะของพระพุทธองค์ ที่สอนให้รู้จักคำว่า **"สติ"** ทำให้รู้จักเฝ้ามองอารมณ์ ความรู้สึก ความนึกคิด ภายในใจตัวเอง เข้าใจธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ และรู้จักกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทางใจทั้งมวลของมนุษย์

คำว่า **"ขอบคุณ"** เป็นคำที่ทุกครั้งที่เราได้ยินคำๆ นี้ เราจะรู้สึกดีทั้งผู้พูดและผู้ฟัง และทุกครั้งที่ใช้คำนี้เราจะรู้สึกว่าดี อานุภาพของคำว่าขอบคุณ สามารถเปลี่ยนพฤติกรรม ความรู้สึกของผู้ฟังได้ หรือบางครั้งกับบางเรื่อง บางคนที่เราไม่อยากขอบคุณ แต่ถ้าฝืนทำให้เคยชินเราจะสามารถขอบคุณกับทุกๆ คน ทุกๆ เรื่องที่ผ่านเข้ามา เพียงแค่คำว่า **"ขอบคุณ"** อาจเปลี่ยนชีวิตเราไปตลอดชีวิต

การรู้จักขอโทษนั้นเป็นมารยาทอันดีงามสำหรับตัวผู้ทำเอง และเป็นการช่วยระงับหรือช่วยแก้โทสะของผู้ถูกระทบกระทั่งให้เรียบร้อยด้วยดีในทางหนึ่ง คำขอบคุณ และคำขอโทษ สองคำที่มีความหมายสามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์จากร้ายให้เป็นดีได้เสมอ ถ้าผู้พูดรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ **อย่ากลัวที่จะพูดคำว่า... ขอโทษ หากตัวเองเป็นฝ่ายผิด เพราะอีกฝ่ายเขาอาจจะรอใช้สิทธิ์ คำว่า...ให้อภัยอยู่**

การกระทำสำคัญทั้งถูกผิด ใคร่ครวญคิดก่อนทำสำคัญยิ่ง
รู้ว่าผิด "ขอโทษ" คือคนจริง ผิดยังหยิ่งว่าถูกถูกระอา
มิมีใครถูกได้ในทุกเรื่อง จะปราดเปรื่องทุกอย่างต้องศึกษา
แม้จะรู้ทำยากหลากนานา เมื่อรู้ว่าไม่คล่องต้องฝึกเอา
เช่นคำว่า "ขอโทษ" ลดทิฏฐิ อัสมิมานะพาขลาดเขลา
ลดละเลิกด้วยยอมรับปรับให้เบา ค่อยขัดเกลากันต่อพอเข้าที
เมื่อพลาดพลั้งตั้งต้นฝึกฝนใหม่ น่าอภัย "ขอโทษ" อย่างเร็วรี่
ฝึกให้เป็นนิสัยน่ารักดี กล่าววาที "ขอโทษ" โกรธบรรเทา

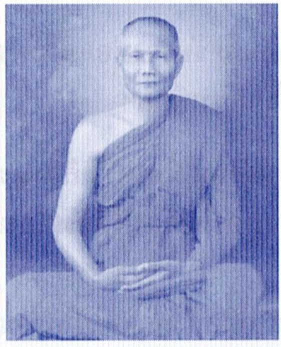
สุขจากการเป็นผู้ให้

การให้หรือทาน เป็นศีลข้อหนึ่งในทางพุทธศาสนา หมายถึงการให้แล้วโดยไม่คำนึงถึงมันอีกแล้ว คือให้แล้วให้เลย ถ้าให้ของแก่ผู้อื่นไปแล้วก็ไม่ต้องคำนึงอีกแล้วว่าผู้รับจะเอาของชิ้นนั้นไปทำอะไร และเราก็ไม่อยากที่จะเรียกสิ่งของเหล่านั้นกลับคืนมาอีกแล้ว ที่สำคัญคือว่าเราให้โดยไม่มีนัยยะใดๆ แอบแฝงไว้ การให้ทานที่บริสุทธิ์นั้น สิ่งที่จะได้ตอบแทนมาจะเป็นเรื่องของจิตล้วนๆ การให้ทานที่บริสุทธิ์จะสอนให้เราเป็นคนที่ใจกว้าง มีความโอบอ้อมอารีและที่สำคัญที่สุด คือเราจะมีความสุขจากการเป็นผู้ให้ ซึ่งการแสวงหาความสุขจากวิธีนี้ ดูจะเป็นวิธีการที่ถูกต้องและยั่งยืน

การหาความสุขจากการเป็นผู้ให้เป็นการสร้างคุณค่าให้กับตัวเราเองหากเป็นการให้ที่เหมาะสม คือผู้รับก็ยินดีที่ได้รับและเราซึ่งเป็นผู้ให้ก็เต็มใจที่จะให้ ผู้รับของจะรู้สึกถึงคุณค่าในชีวิตของตัวเองที่เห็นว่าตัวเองยังมีความสำคัญ ที่จะรับสิ่งของสิ่งนั้น ผู้ให้ก็ยังได้เพิ่มคุณค่าของชีวิตให้กับตัวเองอีกด้วย คือเราให้แล้วผู้รับมีความสุขก็เพียงพอแล้วสำหรับความคาดหวัง หากมีความคิดนอกเหนือจากนี้

เมื่อไหร่ก็เราอาจจะผิดหวังจากความสุขของการเป็นผู้ให้ไปเลย ลองดูตัวอย่างในสังคมปัจจุบันนี้บางทีเราไม่ต้องคิดเลยว่าผู้ให้คนไหนให้ด้วยความสุจริตใจหรือหวังสิ่งตอบแทน เราไม่มีทางรู้เลยหรือยากที่จะรู้ว่าใครเป็นผู้ให้ด้วยความสุจริตใจ เพราะผู้ให้ด้วยความสุจริตใจส่วนมากแล้วจะไม่เปิดเผยถึงความดีที่ตนได้กระทำลงไป แต่หากเป็นการให้ด้วยการหวังสิ่งตอบแทน คนๆ นั้นจะป่าวประกาศให้ดังที่สุดถึงความดีที่ตนนั้นได้กระทำลงไป จะคาดหวังอย่างสูงให้ทุกคนรู้ว่าตนทำอะไรลงไปเรียกได้ว่าเป็นการสร้างภาพ เป็นการเสแสร้ง เป็นการกระทำที่น่ารังเกียจ

ความจริงแล้วคนทุกคนบนโลกนี้มีคุณค่าเท่าเทียมกันทุกคน ทุกๆ คนควรจะมีโอกาสได้รับทรัพยากรเท่าๆ กัน หรือแบ่งปันไปในทั่วทุกสังคมการเหลื่อมล้ำ ถึงโอกาสความเท่าเทียม มีมากน้อยไม่เท่ากัน สิ่งเหล่านี้แหละที่เป็นต้นกำเนิดถึงปัญหาทางสังคมอันดับแรก หากขจัดปัญหาเหล่านี้ออกไปได้แล้วปัญหาอาชญากรรมทางสังคมจะเบาบางลงไปได้มาก ข้อคิดจากการให้ ความสุขที่เกิดจากการให้หรือการแบ่งปันเป็นสุขที่เกิดจากจิตใจภายในเป็นความรู้สึกดีที่ไม่ใช่การร้องขอแต่เกิดจากความสุขใจที่ต้องการแบ่งปันให้ผู้อื่น ความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นจึงเรียบง่ายและงดงามอยู่ในตัว เพราะสิ่งที่จะได้รับกลับคืนมิใช่การร้องขอเพื่อให้ได้อะไรจากใครอื่น แต่เป็นการมองไปยังคนอื่นที่ด้อยกว่าแล้วรู้จักแสดงน้ำใจหรือรู้จักสานสิ่งดีที่มีอยู่ ด้วยความดีที่เกิดจากการเสียสละแทนเพื่อให้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นถูกต่อยอดเป็นการทำสิ่งดีๆ ที่ไม่มีเงื่อนไข ดังนั้นหากต้องการให้ความสุขเข้ามาประทับอยู่ในจิตใจของเราการเริ่มต้นรู้จักให้จากใจที่พร้อมเสียสละจึงชื่อว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสุขที่ยั่งยืน





วิธีใช้หนี้พ่อแม่

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)

วิธีใช้หนี้พ่อแม่ไม่ยากเลย จงสร้างความดีให้กับตัวเอง และนี่ก็เป็นการใช้หนี้ตัวเอง **ตัวเราพ่อให้หัวใจ แม่ให้น้ำเลือดน้ำเหลืองอยู่ในตัวแล้ว จะไปแสวงหาพ่อที่ไหน จะไปแสวงหาแม่ที่ไหน** บางคนรังเกียจแม่ ว่าแก่เฒ่าไม่สวยไม่งาม พอตัวเองแก่ก็เลยถูกลูกหลานรังเกียจ จึงเป็นกงกรรมกงเกวียน ยืดเยื้อกันต่อไปอีก

พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูก ไม่ต้องไปตามพระอรหันต์ที่ไหนหรอก **เหลียวดูพ่อแม่ในบ้านบ้าง แล้วท่านจะรู้สึกว่า ได้ทำดีตั้งแต่วันนี้แล้วฯ**

อย่ายืนพูด กับพ่อแม่ **อย่าบังอาจ**กับพ่อแม่ **พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ของลูก พ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก** ก่อนออกจากบ้านจึง**ต้องกราบพ่อแม่ ๓ หน ที่เท้าฯ**

ท่านโปรดจำไว้ **วันเกิดของลูก คือ วันตายของแม่** เพราะวันที่ลูกเกิดนั้นแม่อาจต้องเสียชีวิต **การออกศึกสงครามเป็นการเสี่ยงชีวิต** สำหรับคนเป็นพ่อฉันใด **การคลอดลูก ก็เป็นการเสี่ยงตาย** สำหรับคนเป็นแม่ฉันนั้นฯ

ถ้าวันเกิดเลี้ยงเหล้า จดไว้ได้เลย จะอายุสั้น จะบั่นทอนอายุให้สั้นลง น่าจะสวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรมให้พ่อ แม่ **วันเกิดของเรา คือ**

วันตายของแม่เรา ไปกราบพ่อกราบแม่ ขอพรพ่อแม่ รับรองพ่อแม่ให้พรลูกรวยทุกคน ไปเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ให้อิ่ม ค่อยไปเลี้ยงเพื่อนฯ

สอนเด็กว่า **วันเกิดของเรา อย่าพาเพื่อนมาให้พ่อแม่ทำครัวเลี้ยงนะ** เธอจะบาป ทำมาหากินไม่ขึ้น **เธอต้องเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ให้อิ่มก่อน** แล้วจึงไปเลี้ยงเพื่อนทีหลังฯ

ใครที่คุณแม่ล่วงลับไปแล้ว ก็ให้หมั่นทำบุญ อุทิศส่วนกุศลไปให้ท่าน และถ้าจะ**ทำบุญด้วยการเจริญกรรมฐาน แล้วอุทิศส่วนกุศลไป การทำเช่นนี้ถือว่าได้บุญมากที่สุดทั้งฝ่ายผู้ให้และผู้รับ...**

ผู้ใดก็ตามที่คุณแม่ยังมีชีวิตอยู่ ก็ให้กลับไปหาแม่ **ไปกราบเท้าขอพรจากท่าน จะได้มั่งมีศรีสุข ส่วนคนที่เคยทำไม่ดีไว้กับท่าน ก็นำเทียนแพไปกราบขออโหสิกรรม ล้างเท้าให้ท่านด้วย เป็นการขอขมาลาโทษฯ**

ขอฝากท่านไว้ไปสอนลูกหลาน อย่าคิดไม่ดีกับพ่อแม่เลย ไม่ต้องถึงกับฆ่าหรอก **แค่คิดว่าพ่อแม่เราไม่ดี จะทำมาหากินไม่ขึ้น เจ๊ง** ท่านต้องแก้ปัญหาก่อน คือถอนคำพูด **ไปขอสมาลาโทษเสีย แล้วมาเจริญกรรมฐาน** รับรองสำเร็จแน่ มรรคผลเกิดแน่ฯ

บางคนลืมพ่อลืมแม่ **อย่าลืมนะ** การเถียงพ่อเถียงแม่ไม่ดี ขอบิณฑบาตสอนลูกหลานอย่าเถียงพ่อเถียงแม่ **อย่าคิดไม่ดีกับพ่อกับแม่** ไม่อย่างนั้นจะก้าวหน้าได้อย่างไร **ก้าวถอยหลัง** ดำน้ำ ไม่โผล่ฯ

บ้านหนึ่งพ่อมีเมีย ๔ คน เมียหลวงบอกลูกว่า พ่อเจ้าไม่ดี ลูกก็ไปด่าพ่อว่าพ่อ แล้วมาบวชวัดนี้ บวชแล้วเดี๋ยวเป็นโน่นเป็นนี่ จนจะกลายเป็นโรคประสาท นี่แหละ บวชก็ไม่ได้ผล หลวงพ่อก็ให้ไปถอนคำพูดและขอสมาลาโทษกับพ่อเขาก่อน แล้วกลับมานั่งกรรมฐานจึงได้ผล (นี้ หลวงพ่อจะเตือนผู้เป็นลูกบ่อยๆ ไม่ให้ว่าพ่อ แต่ให้เป็นเรื่องของแม่ที่จะแก้ปัญหานี้ ซึ่งหลวงพ่อสอนไว้แล้ว) ผู้รวบรวมฯ

เมื่อเร็วๆ นี้ ฆ่าพ่อตาย แม่สงสาร พามาเจริญกรรมฐาน พอเข้าวัดมันร้อนไปหมด ปวดหัวเข้าไม่ได้ นี่เวรกรรมตามสนอง **ปิตุฆาต มาตุฆาต ห้ามสวรรค์ ห้ามนิพพาน ทำกรรมฐานไม่ได้แน่นอน** ต้องหันรถกลับ นี่เรื่องจริงในวัดนี้ฯ

คนที่มีบุญวาสนา **จะกตัญญูกับพ่อแม่ คนเถียงพ่อเถียงแม่เอาดีไม่ได้ คนไม่พูดกับพ่อแม่ นั่งกรรมฐานร้อยปี ก็ไม่ได้อะไร** ถ้าไม่ขออโหสิกรรมฯ

ขออโหสิกรรม ที่คิดไม่ดีกับพ่อแม่ คิดไม่ดีกับครูบาอาจารย์ คิดไม่ดีกับพี่ๆ น้องๆ จะไม่เอาอีกแล้ว เอาน้ำไปขันหนึ่ง เอาดอกมะลิโรย **กายกัมมัง วจีกัมมัง มโนกัมมัง โยโทโส อันว่า โทษทัณฑ์ใดความผิดอันใดที่ข้าพเจ้าพลั้งเผลอสติไป ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ทั้งต่อหน้าและลับหลัง** ขอให้คุณพ่อ คุณแม่ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย คุณพี่ คุณน้อง อโหสิกรรมให้ด้วย แล้วเอาน้ำรดมือรดเท้าฯ

นี่แหละท่านทั้งหลายเอ๋ย เป็น**หนี้บุญคุณพ่อแม่มากมาย** ยังจะไปทวงนา ทวงไร่ ทวงตึก มาเป็นของเราอีกหรือ ตัวเองก็พึ่งตัวเองไม่ได้ สอนตัวเองไม่ได้ เป็นคนอัปรีย์จัญไรในโลกมนุษย์ ไปทวงหนี้พ่อแม่ พ่อแม่ให้แล้ว (ให้ชีวิต ให้ ให้ ให้ ฯลฯ) เรียนสำเร็จแล้ว ยังช่วยตัวเองไม่ได้ มีหนี้ติดค้าง รับรองทำมาหากินไม่ขึ้นฯ

หนี้บุญคุณอันยิ่งใหญ่ เหลือจะนับประมาณนั้น **คือหนี้บุญคุณของบิดามารดาฯ**

“หนามแหลมใครเสี้ยม มะนาวกลมเกลี้ยงใครไปกลึง” เด็กประถม ๔ พ่อเมาเหล้า เมากัญชา เล่นการพนัน แม่เล่นหวย ปัจจุบันเป็นดอกเตอร์อยู่อเมริกา หลวงพ่อสอนครั้งเดียว จำได้ บอกวันเกิดหนูซื้อขนม ๒ ห่อ เรียกพ่อแม่มานั่งคู่กัน แล้วกราบนะลูกนะ แล้วก็บอกพ่อแม่ว่า ความผิด

อันใดที่ลูกพลั้งเผลอด้วย กาย วาจา ใจ ที่คิดไม่ดีต่อคุณพ่อคุณแม่ ขอให้คุณพ่อคุณแม่อโหสิกรรมให้แล้ว ล้างเท้าให้พ่อแม่ ลูกไม่มีสตางค์ ลูกซื้อขนมมา ๒ ห่อ ให้แม่ก่อน ๑ ห่อ เพราะอุ้มท้องมา แล้วจึงให้พ่ออีก ๑ ห่อ ลูกขอปฏิญาณตนว่า ลูกขอเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่แล้วจะเป็นศิษย์ที่ดีของครูบาอาจารย์ ลูกจะไม่ทำให้พ่อแม่ผิดหวัง พ่อฟังแล้วน้ำตาร่วง สร่างเมา ส่วนแม่ก็ร้องไห้ เลยพ่อแม่ ก็ให้สัญญากับลูกเลิกอบายมุขทั้งหมดฯ

ลูกหลานโปรดจำไว้ เมื่อแยกครอบครัวไปมีสามีภรรยาแล้วอย่าลืมไปหาพ่อแม่ ถึงวันว่างเมื่อไร ต้องไปหาพ่อแม่ ถึงวันเกิดของลูกหลานอย่าลืมเอาของไปให้พ่อแม่รับประทาน อย่ากินเหล้า เข้าโฮเต็ลฯ

ของดี ของ ปู่ ย่า ตา ยาย อย่าไปทำลายเลย ของพ่อแม่อย่าไปทำลายนะ หนีได้แน่นอน โยมมีกรรมฐาน มีทรัพย์มีชื่อเสียง ความรักบูชาทรัพย์ บูชาชื่อเสียง ความรักของพ่อแม่ได้ เงินจะไหลนองทองจะไหลมา พ่อแม่ให้อะไร เอาไว้ก่อน อย่าไปทำลายเสีย ถึงจะเป็นถ้วยพ่อแม่ให้มา ก็ไว้เป็นที่ระลึกก็ยังดีอย่าเอาไปทิ้งขว้างฯ

ถ้าต้องการเจริญก้าวหน้าขอฝากไว้ด้วย คนเรามี ๒ ก้าว จะก้าวขึ้นหรือก้าวลงดำน้ำไม่โผล่ ก้าวลงมันง่ายดี ก้าวขึ้นมันต้องยาก ของชั่วมันง่ายหลั่งไหลไปตามที่ต่ำ นี่บอก สอนลูกหลาน ต้องการจะบรรจุงานไม่ต้องไปวิ่งเต้น ดูลูกเสียก่อนกุศลเพียงพอหรือเปล่า ต้องเพิ่มกุศล ตัวอย่างเรียนจบครู สวดมนต์เข้าเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นครู ทำงานธนาคารก็ได้ บริษัทก็ได้เดี๋ยวมีคนรับ บางราย ทั้งสอบทั้งสมัคร หลายแห่งไม่เคยเรียกเลย **อาตมาให้นั่งกรรมฐาน พอ ๗ วัน ผ่านไปพวกมาตามให้เข้าไปทำงานแล้วฯ**

การสอนลูกตั้งแต่อยู่ในท้อง คือ **ผู้เป็นแม่ต้องหมั่นสวดมนต์**เป็นประจำฯ

พ่อแม่ไม่ต้องบังคับลูกสวดมนต์ **แต่พ่อแม่ต้องสวดมนต์ให้เป็นตัวอย่าง** แล้วเขาจะสวดเองฯ

พ่อแม่เลี้ยงลูก เปรียบเสมือนปลูกต้นไม้ ปลูกอย่างมีระเบียบแบบแผน ต้นไม้ก็จะขึ้นอย่างมีระเบียบสวยงาม ตามแบบตามแผนที่วางไว้ ถ้าปลูกอย่างไม่มีระเบียบ นึกจะปลูกตรงไหนก็ปลูก เกะกะ หาความสวยงามไม่ได้ จะไปโทษต้นไม้หรือคนปลูกฯ

โบราณท่านว่าไว้ รักลูกคิดปลูกฝังให้ลูกตั้งตนฝึกรักศึกษา ให้ลูกได้ดีมีปัญญา มีวิชาให้ลูกตั้งตนเป็นคนดี ต้นไม้ต้องปลูก ตั้งแต่เล็กๆ โตแล้วแย่มาก ปลูกไม่ขึ้น ปลูกถี่มันขึ้นถี่ ปลูกห่างมันขึ้นห่างฯ

พ่อแม่สมัยใหม่ ไม่มีเวลาใกล้ชิดลูก เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันหมดไปกับการทำธุรกิจ หาทรัพย์สินเงินทอง มาปรนเปรอความสุขให้ลูกหลาน หาวัตถุสิ่งของที่จะสนองความต้องการของลูก เพื่อความสุขสบาย บ้างก็หาหนังให้ลูกดู ทั้งที่ลูกยังอยู่ในวัยเรียนวัยศึกษา **แล้วลูกไม่ดีขึ้นมาในภายหลัง อย่าไปด่าลูกนะ เพราะพ่อแม่เป็นคนก่อสร้าง ปลูกนิสัยลูก** และพ่อแม่ไม่ให้ความอบอุ่นแก่ลูก ไม่ให้การแนะแนวแก่ลูกฯ

โบราณว่าไว้ มีลูกมีหลานจะต้อง**แต่งใจลูก** แต่งตัวลูก และ แต่งงานลูก **แต่งใจลูก** ก็คือ **พาลูกหลานไปวัด** ให้มีความสัมพันธ์กับวัด เห็นพระสงฆ์ สอนลูกยกมือไหว้พระ อยู่บ้านก็สอนลูกสวดมนต์ ไหว้พระ ให้มีค่านิยมพื้นฐานฯ

ตอนลูกยังเล็ก อย่าห่างลูก อย่าทิ้งลูก ต้องดูแลลูกให้ดี... ลูกเราอยากได้ดีมีปัญญาทุกคน แต่เขาไม่ทราบ เขาไม่เข้าใจ ทำไมไม่บอกเขา อาตมาไม่โทษเด็ก เด็กเขาเกิดมา อยากเป็นพระเอกนางเอกทั้งนั้น อยากรวย อยากสวย อยากดี อยากมีปัญญา แต่เขาไม่รู้ เขาไม่ทราบ เขาไม่มีวันเข้าใจฯ

ห่วงผูกคอ คือ จะกินอะไรก็ห่วงลูก พ่อแม่ถึงจะหิวอย่างไร หากว่าลูกอยากรับประทาน ก็ต้องให้ลูกก่อนไม่เช่นนั้นแล้ว มันจะติดอยู่ที่คอ **ห่วงผูกแขน** คือสามีภรรยา **ห่วงผูกขา** คือทรัพย์สมบัติฯ

ถ้าท่านเป็นสามีภรรยาทะเลาะกัน ลูกจะหาความสุขไม่ได้นะ ขอฝากไว้พ่อแม่รักกันดี ปรึกษาหารือกันดี ลูกจะดีใจมาก มีความสุขฯ

พ่อแม่ ต้องสร้างความดีไว้ให้กับลูก ทำถูกไว้ให้กับหลาน รักให้ถูกวิธี ทำความดีให้ลูกดู เดี๋ยวนี้ทำความชั่วให้ลูกดู กินเหล้าให้ลูกเห็น เล่นการพนันให้ลูกเห็น ทะเลาะกันให้ลูกได้ยิน ขอฝาก พ่อบ้าน แม่บ้านไว้ด้วย ถ้าเกิดจำเป็นจะทะเลาะกัน อย่าให้ลูกได้ยิน เกิดจะร้องไห้ น้ำตาไหลขึ้นมา โปรดกรุณาไปร้องในห้องสุขา อย่าไปร้องไห้ให้ลูกเห็นฯ

หน้าที่ของคน คือรับผิดชอบหน้าที่การงาน คนเราจะอยู่ได้ด้วยหน้าที่และการงาน พ่อแม่รับผิดชอบ คือรักลูก คิดปลูกฝัง ให้ลูกตั้งตนฝึกรักศึกษา ให้ลูกได้ดีมีปัญญา มีวิชาตั้งตนให้ลูกเป็นคนดี บุตรธิดาก็ต้องรับผิดชอบ ด้วยการศึกษาเล่าเรียน หาเหตุหาผล ว่านอนสอนง่ายฯ

พ่อแม่ ช่วยลูกได้ ลูก ช่วยพ่อแม่ได้ด้วยกรรมฐานฯ

แม่นั้นสำคัญมาก แม่ต้องรักษาลูกไว้ แม่ที่ดีต้องเป็นแม่แบบ แม่แผน แม่แปลน แม่บันได แม่บ้าน แม่เรือน อยู่ตรงนี้ ลูกจะดี หรือไม่ดี ขึ้นอยู่กับแม่เป็นหลักให้ลูก ไม่ใช่พ่อ ถึงพ่อจะดีแสนดี แต่แม่ฉุยแฉกแตกรานสุรุ่ยสุร่าย ไม่รู้จักเก็บงำให้ดี ไม่เป็นแบบที่ดีของลูก รับรองเจ๊งแน่ฯ

แม่บ้านดี ลูกดีหมด แม่บ้านดี ผัวเป็นอะไรก็ได้ เป็นนายพลได้ เป็นเจ้าเมืองได้ เป็นอาเสี่ยได้ฯ

ผัวขี้เหล้าเมายาไม่เป็นไร **ถ้าภรรยาดีซักคน ลูกดีแน่...** ผัวกินเหล้าเจ้าชู้ อย่าไปสนใจ เราจะไปตามผัวคนชั่วมาทำไม **ดูแลลูกให้ดี สวดมนต์ทำกรรมฐานแผ่เมตตาให้เขามีความสุข** เดี๋ยวผัวดีคนเดิมก็กลับมา

ผู้หญิงคนหนึ่ง มีลูก ๕ คน ดูแลลูกอยู่คนเดียว สามีไม่เคยมาเหลียวแลเลย ตลอด ๑๖ ปี ดิ้นรนหาเลี้ยงลูก จากลูกจ้างไต่เต้าจนขึ้นมาเป็นผู้จัดการอยู่อังกฤษ **ลูกดีหมด...** อีกรายหนึ่ง แม่ความรู้ ป.๔ **สวดมนต์แผ่เมตตาทุกวัน ทำกรรมฐานเป็นประจำ** ตัวเองค้าขายร่ำรวยดี ทำอะไรก็ได้มรรคได้ผล ลูกสาว ๔ คน ประสบความสำเร็จ ทั้งการศึกษาและหน้าที่การงานฯ

ขอทานสองคนสามีภรรยา ได้เงินมาจะทำบุญส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งซื้ออาหารเลี้ยงลูก ประพฤติปฏิบัติเช่นนี้เป็นประจำ หลวงพ่อติดตามผลมานานปี จนขอทานสองคนผัวเมียตายไปแล้ว ต่อมาลูกหลานก็ร่ำรวย เป็นเศรษฐีมั่งมีศรีสุข อยู่กรุงเทพฯ ก็มี มีเงินเป็นร้อยล้าน อยู่ที่สหรัฐอเมริกาก็มี **ท่านเลี้ยงลูกขอให้มีอัธยาศัยตั้งแต่เด็กๆ โตขึ้นว่านอนสอนง่ายหมดทุกคนเลยนะฯ**

อย่าให้ลูก**อยู่ว่าง** อย่าให้**ห่างผู้ใหญ่** นกอยู่ในกรงให้รีบสอน ออกไปแล้วจะตามไปสอนอย่างไรฯ

จะมีเขยมีสะใภ้ ขอให้เลือกคนดีอย่าไปเอาลูกเศรษฐี **คนดี มีปัญญาอยู่ที่ไหนก็เจริญฯ**

เอาละหนู หนูไปฝึกจิตสูงเมื่อใด หนูจะได้สามีจิตสูง ถ้าหนูจิตต่ำเมื่อใดหนูจะได้สามีเป็นคนใจต่ำฯ

ท่านทั้งหลาย **พ่อเปรียบเป็นรั้วบ้าน** ให้ความแน่นหนา ไม่ให้ใครมารังแกลูกได้ **แม่เปรียบเป็นอาคาร** มั่นคงในจิตใจ **ลูกทุกคนเป็นเฟอร์นิเจอร์ประดับบ้านฯ**

พาลูกเข้าวัดตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว จะมองเห็นพระเป็นตุ๊กตา **ต้องพามาตั้งแต่เด็กๆ** จะได้เรียบร้อยฯ

ลูกนำพ่อแม่มาเข้าวัด **เป็นอภิชาตบุตร** พ่อแม่ไม่มีทาน ให้พ่อแม่บำเพ็ญทาน พ่อแม่ไม่มีศีลให้พ่อแม่บำเพ็ญศีล พ่อแม่ ไม่มีภาวนา ให้พ่อแม่มาสวดมนต์ไหว้พระปฏิบัติธรรมฯ

พี่น้องต้องรักใคร่ปรองดองกันไว้ พี่รักน้อง น้องรักพี่ สร้างความดีให้พ่อแม่ พี่ชายคนโตเปรียบเหมือนพ่อ พี่สาวคนโตเปรียบเหมือนแม่ อย่าทะเลาะกัน **บ้านไหนทะเลาะกันบ้านนั้น อัปมงคลฯ**

กัน อยู่ที่ แม่

แก้ อยู่ที่ พ่อ

ก่อ อยู่ที่ ลูก

ปลูก อยู่ที่ ครู

ความรู้ อยู่ที่ ศิษย์

เป็นมิตรกันฯ

รัก วัว ต้อง ***ผูก***

รัก ลูก ต้อง ***ตี***

รัก มี ต้อง ***ค้า***

รัก หน้า ต้อง ***คิด***

รัก มิตร ต้อง ***เตือนกันฯ***

ลูกปฏิบัติกรรมฐาน **อุทิศให้พ่อแม่ พ่อแม่จะมีอายุยืน...** อารมณ์ดี อย่าโมโห อย่าด่า อย่าฆ่าสัตว์ อย่าโกรธ อย่าอิจฉา อย่าริษยา จะทำให้อายุยืน ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพดี... **คนบาป คนโมโห อายุ ๖๐ จะขาดสติ จะขี้หลงขี้ลืมฯ**

ถ้าจะขึ้นบ้านใหม่ ให้ขึ้นวันพฤหัสบดี ซื้อผ้าใหม่ให้พ่อแม่สวมใส่ ไม่มีพ่อไม่มีแม่ ก็ไปเชิญปู่ ย่า ตา ยาย ก็ได้ แล้วเชิญท่านมานั่งบนผ้าขาวที่เราปูเตรียมไว้ให้นั่ง ตัวเราก็ไหว้พระสวดมนต์ เสร็จแล้วเราก็กราบท่าน ขอพรจากท่าน **จำไว้ พ่อแม่ให้พรลูกรับรองรวยทุกคน** แล้วให้ท่านเจิมบ้านให้ ไม่จำเป็นต้องไปนิมนต์พระมาทำพิธีเสมอไปฯ

ลูกต้องการอะไร เด็กต้องการอะไร พ่อแม่ที่เคารพ โปรดทราบ

๑ ลูกต้องการความรัก โปรดให้ความรักความอบอุ่นกับลูก อย่าทิ้งลูก พ่อแม่รักลูกเท่ากัน แต่ห่วงใยลูกไม่เท่ากัน

๒ ลูกต้องการความรู้ ทำไมลูกต้องซน ค้นโน่นค้นนี่ จับโน่นแตก น่าจะเข้าใจลูกว่า ลูกต้องการความรู้ อยากจะรู้ โปรดเมตตากับลูก สอนลูกดีๆ พูดไพเราะ อย่าตีลูก **ถ้าถ้วยแตกซื้อใหม่ได้ แต่อยากเจริญพรถามว่าลูกแตกไปซื้อได้ที่ไหน**

๓ ลูกต้องการอิสระเสรีไม่ชอบบังคับ เด็กมันต้องดุกดิก เด็กนั่งเฉยๆ ไม่ได้ อย่าบังคับลูกเกินไปฯ

รักลูกให้เหมือนปลูกต้นโพธิ์ เมื่อใหญ่เมื่อโตจะได้อาศัย ถึงคราวเจ็บ **จะได้ฝากไข้** ถึงคราวตายจะ**ได้ฝากผี** เวลาดีเอา**ไว้ใช้สอยบ้างประไรมี** รักลูกเหมือนปลูกต้นตาลโตไปจะไม่มีหลักฐานฯ

เลี้ยงลูกให้โต ปลูกต้นโพธิ์ให้ได้ร่ม ให้โตด้วยวิชาการ ให้มีหลักฐาน มีงานทำ มีคู่ครองขอให้เป็นทองแผ่นเดียวกัน **อย่าให้โตด้วยข้าวสุก หาความสนุกในสังคมฯ**

ถ้าเป็นเด็ก **ขี้เกียจ ขี้โกหก ขี้ขโมย** ต้องตี ถ้าเป็นผู้ใหญ่ **ขี้เหล้า เล่นการพนัน** ต้องห่างไกลฯ

มาถึงตอนนี้ขอฝากญาติโยมเลยนะ ถ้ามีลูกสาวกับลูกชายนี่ โยมจะเอาใจใส่ใครมาก โยมจงเอาใจใส่ลูกสาว ให้เชี่ยวชาญชำนาญกว่าลูกชาย เพราะถ้าไม่มีวิชาความรู้นี่ ไม่เชี่ยวชาญเคหศาสตร์ ไม่เข้าใจแม่บ้านการเรือน ไปได้สามีเขาก็จะแผลงฤทธิ์เอาฯ

อย่า สอนลูกขณะกำลัง**ทานข้าว**

อย่า สอนลูก ขณะกำลัง **อ่านหนังสือทำการบ้าน**

อย่า สอนลูก ขณะที่**ลูกกำลังจะนอน**

จง สอนลูก **หลังจากลูกสวดมนต์ไหว้พระเสร็จแล้วฯ**

คนโบราณสอนไว้ว่า พ่อแม่ตักเตือนต้องนิ่ง ต้องดุษณีภาพ ต้องรับฟัง ต้องยอมรับด้วยความจำนนและเหตุผลในตน **คนโบราณได้สร้างความดีให้กับลูก สร้างความถูกให้กับหลาน** ลงทุนสร้างความดี อดทนต่อความลำบากได้ทุกประการ ผิดกับคนในสมัยนี้ สร้างความชั่วไว้ในใจ กินสบาย นอนสบาย นอนตื่นสาย หน่ายหากิน หมิ่นเงินน้อย นั่งคอยวาสนาให้มาหาเอง ไม่เหมือนคนโบราณ ที่เขาต้องวิ่งไปหาวาสนา คือ ทำมือสอง เท้าสอง สมองหนึ่ง เป็นที่พึ่งฯ

อย่าเถียงพ่อแม่ ไม่เถียงครูบาอาจารย์ ไม่เถียงผู้ใหญ่ ต้องดุษณีภาพนิ่งไว้ด้วยความเคารพ ถึงท่านจะผิดถูกประการใด ท่านเป็นรัตตัญญูรู้กาลเวลากว่าเรา บอกว่าเราเป็นเด็กเกิดมาภายหลัง เราว่าท่านพูดไม่ถูกสำหรับเรา แต่ถูกสำหรับท่านนะ **พ่อแม่เกิดมาก่อน อย่าเถียงนะ เป็นบาปฯ**

คุณหนู หมั่นจด หมั่นจำ หมั่นจำ หมั่นจด สิ่งใดงาม อย่าได้งด คุณหนู หมั่นจด หมั่นจำ เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำให้จริง เรียนให้รู้ ดูให้จำ ทำให้จริงฯ

สามรู้ สามดี ห้ามีปัญญา เอาไปสอนลูกหลาน

๑. รู้ ไว้ใช่ว่า ใส่บ่าแบกหาม

๒. รู้ อะไรไม่สู้รู้วิชา

๓. รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี

ดี ที่เป็นที่ปรารถนาของทุกคน

ดี ที่เป็นที่สนใจของทุกคน

ดี ที่ละชั่วได้

ท่านมาสร้างบุญ ต้องละบาป มาสร้างความดี ต้องละความชั่ว จึงจะเป็นที่ปรารถนาของทุกคน เป็นที่สนใจของทุกคน เรียกว่า ความดี

๑. ภูมิ รู้ **๒. ภูมิ** ธรรม

๓. ภูมิ ฐาน **๔. ภูมิ** ปัญญา

๕. ภูมิ ปัจจุบัน

อดีตอย่ารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นอย่าคิด กิจที่ชอบทำให้เสร็จ อย่าเดี๋ยวนี่ภูมิปัจจุบัน ฯ

บอกลูกหลานไว้ด้วยว่าอยากมีปัญญาดีมั้ย ขัดส้วม รับรองปัญญาดีทุกคน ไม่ใช่เรื่องโกหก อาตมาไปซื้อบานประตูหน้าต่างจากกำแพงเพชร ไปเจอเด็กคนหนึ่ง เจ้าของร้านบอกหลวงพ่อว่า หลานคนนี้หัวไม่เอาไหนเลย สอบตกอยู่เรื่อย อยากจะเรียนหนังสือเก่งทำอย่างไรจะมีปัญญา หลวงพ่อก็บอกให้มาบวชเณรที่นี่ (ปัจจุบันที่วัดไม่รับบวชเณร) พอบวชแล้วบอกเณรขัดส้วม ขัดไปขัดมาก็รักความสะอาด อยู่มาได้หน่อยสึกแล้วไปเรียนหนังสือต่อ เรียนไปเรียนมากลายเป็นผู้พิพากษาไปสอบได้ที่หนึ่งเลยนี่ขัดส้วมฯ

นานมาแล้ว คนเป็นขี้ทูดแต่ไม่รู้มาก่อนมาบวชที่วัดอัมพวัน อยู่ต่อมาก็มีอาการกำเริบจึงขอให้หลวงพ่อช่วย และปรารภสึกออกไปแล้วอยากได้เมียสวยหลวงพ่อแนะนำดังนี้

๑ สวดพาหุงมหากาฯ

๒ ทำกรรมฐาน

๓ ขัดส้วมวัด

สองสามเดือนผ่านไป ขี้ทูดหาย เล็บงอกเป็นปกติ หน้าตาเกลี้ยงเกลา ลาสึกไปเรียนจนจบรามคำแหง ต่อปริญญาโทจุฬาและพบภรรยา ลูกสาวเจ้าของเหมือง (สวย รวย ตามที่ขอกับหลวงพ่อไว้) ปัจจุบันเป็นรองศาสตราจารย์ ไปอยู่อเมริกาฯ

พระพุทธเจ้าสอนว่า "คนเราจะรักกัน" ต้องกินข้าวหม้อเดียวกัน อยู่บ้านเดียวกันจึงจะรักกัน พ่อไปทาง แม่ไปทาง พ่อแม่ สร้างปมด้อยไว้กับลูกฯ

ขอฝากข้อคิดไว้สอนลูกหลานบ้านใดอยากจน จะมีขี้ ๓ กอง คือ

๑. **ขี้เมา** ๒. **ขี้เล่น** ๓. **ขี้เกียจ**

ถ้าอยากรวยเป็นเศรษฐี เอาขี้สามกองทิ้งให้หมด ข้อสำคัญ รวยเงินรวยทองเป็นเศรษฐีแล้วขอให้เป็นคนรวยน้ำใจด้วย จะเป็นที่ชื่นชมรักใคร่ของทุกคนฯ

ถ้าไปเรียนต่อต่างประเทศ หลวงพ่อขอฝากไว้

๑. ให้พักอยู่คนเดียว ไม่เช่นนั้นจะชวนกันเที่ยว ดูหนังสือ ก็ดูคนเดียวจะได้ไม่คุยกัน

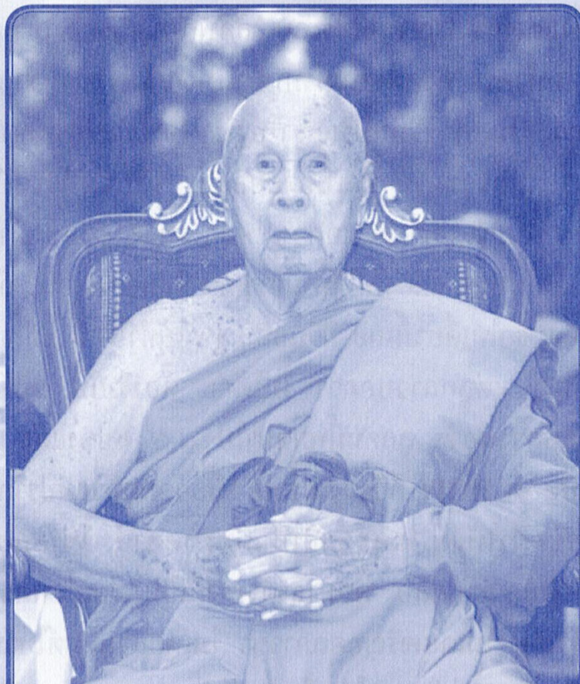
๒. สวดมนต์ เพื่อให้มีสมาธิ

๓. ปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้มีสติ คิดถึงพ่อ คิดถึงแม่ไว้ จะได้มีกำลังใจ แล้วหลวงพ่อจะแผ่เมตตาช่วย ขอให้ปฏิบัติตาม รับรองจบทุกคนฯ

เสียงแม่กับเสียงพ่อ เหมือนระฆังที่สอนเรามา เสียงอะไรจะไพเราะเท่าเสียงพ่อแม่ไม่มีแล้ว เสียงอะไรเล่า จะเสียงดังเท่าระฆังเสียงแม่ที่สอนลูกรักให้ดี ให้มีปัญญา ให้ลูกมีวิชาความรู้ฯ

สนองพระเดชพระคุณบิดามารดาไม่ยาก สร้างความดีให้มากได้ไหม อย่าให้พ่อแม่ผิดหวังฯ

ไม่ได้เตรียมตัวไว้ ต้องพึ่งตนเอง หลวงพ่อไปธุระแถวบางระจัน ก็เลยแวะเยี่ยมโยมหญิงคนหนึ่งเป็นอัมพาต ช่วยตัวเองไม่ได้ เหม็นอุจจาระมาก ตั้งแต่เช้ายังไม่ทานอะไรเลย สักพักหนึ่งมีรถวิ่งเข้ามาจอดที่บ้าน ในรถมีคนห้าคน ทั้งหมดขึ้นมาบนบ้าน หลวงพ่อถามว่า หนูเป็นใคร เขาบอกว่าเป็นลูก เรียนปริญญาโทจุฬา จะไปเผาศพญาติของเพื่อนที่อยุธยา เลยแวะมาหาแม่เพื่อจะบอกว่า เดือนหน้าขอเงินสี่หมื่นไปพิมพ์วิทยานิพนธ์ หลวงพ่อบอกว่า ไหนๆ มาแล้วช่วยซักผ้าให้แม่หน่อย อุจจาระเต็มไปหมด แม่ยังไม่ได้ทานข้าวเลย นี่แม่ของเธอนะ ถ้าเป็นแม่ของหลวงพ่อจะซักให้เดี๋ยวนี้เลย มีวินัยอนุญาตให้ทำได้ นี่ แม่เธอนะ เธอทำเธอก็ได้บุญ แต่ลูกสาวบอกว่า ไม่ได้ค่ะ ต้องรีบไป แม่ร้องไห้โฮเลย และบอกหลวงพ่อว่า ลูกคนนี้หมดนาไป ๔-๕ แปลงแล้ว จะมาเอาอีกแปลงหนึ่ง รถ BMW ก็ยังส่งไม่หมด เมื่อย้อนดูตัวแม่ปรากฏว่า ตนเองก็ไม่เคยซักผ้าให้แม่ และแม่ก็เป็นอัมพาตตาย ไม่เคยอยู่ปฏิบัติแม่ เพียงไปเยี่ยมแล้วก็กลับ พอมาถึงตัวเองก็เป็นอย่างนี้แหละหนอ ไม่ได้เตรียมตัวเลย ไม่เคยเจริญกุศลภาวนา ไม่เคยสวดมนต์ไหว้พระ ไม่เคยปฏิบัติกรรมฐานแต่ประการใด จึงเป็นดังที่กล่าวมา การเตรียมตัวนี้ต้องเจริญกุศลภาวนา ถึงจะรู้กฎแห่งกรรมจากการกระทำ ถึงจะแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างแน่นอน ในที่สุด นาก็หมด บ้านก็หมด พ่อแม่ต้องขายเอาเงินแจกลูกไป **นี่เป็นกฎแห่งกรรมฯ**



“ไม่ดื้ออย่างเดียว ดีหมดทุกอย่าง”

อมตวาจา พระพรหมมังคลาจารย์

พระเดชพระคุณหลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ

หน้าที่ของเด็ก

หน้าที่ของเด็กที่อยู่กับคุณพ่อคุณแม่
ควรประพฤติตนอย่างไร

อันนี้สำคัญ หนูจำไว้ให้ดี เขียนไว้ให้ชัดว่า

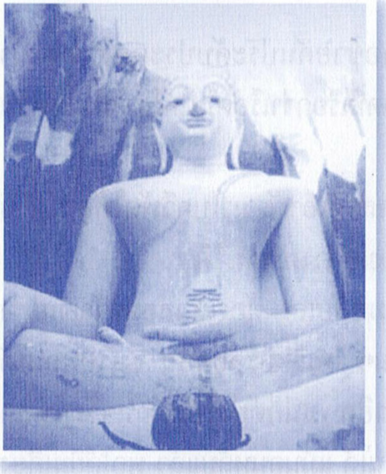
เด็กมีหน้าที่ทำทุกสิ่งทุกอย่าง
ให้พ่อแม่สบายใจ
พูดแต่เรื่องที่พ่อแม่สบายใจ
ทำแต่เรื่องที่พ่อแม่สบายใจ
คบเพื่อนก็ให้คุณพ่อคุณแม่สบายใจ
จะไปไหนก็ไปในที่คุณพ่อคุณแม่สบายใจ
ถ้าเราไปในเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ไม่สบายใจ
ก็เรียกว่าลูกคนนั้นทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์
...ไม่รักคุณพ่อคุณแม่...

คนที่รักคุณพ่อคุณแม่ ต้องทำให้คุณพ่อคุณแม่สบายใจ จะทำอะไร จะพูดอะไร จะไปที่ไหน จะเกี่ยวข้องกับใคร ก็ต้องนึกไว้เสมอว่า เรื่องนี้จะทำให้คุณพ่อคุณแม่เราเดือดเนื้อร้อนใจหรือไม่

ถ้าเรื่องอันใดที่เราทำลงไปแล้ว ทำให้คุณพ่อคุณแม่เดือดเนื้อร้อนใจ เรื่องนั้นไม่ควรแก่เรา เราไม่ควรทำเรื่องนั้น ถ้าเราขืนทำเรื่องนั้นไป เราก็ไม่เป็นลูกที่สมบูรณ์ ไม่เป็นลูกที่รักคุณพ่อคุณแม่ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ ให้จำหลักนี้ไว้ให้ดี ถ้าเด็กๆ ที่อยู่กับคุณพ่อ คุณแม่ได้ประพฤติตามหลักการนี้ คือประพฤติแต่สิ่งที่ทำให้คุณพ่อ คุณแม่สบายใจ ก็นับว่าเรียบร้อย จะไม่เกิดปัญหาอะไร

ในตอนสุดท้ายหลวงพ่ออยากจะบอกว่า ประเทศไทยเราเวลานี้มีคนมาก ถ้ามีความรู้เพียงแค่นิดหน่อย มันไม่พอกินพอใช้ เราต้องเรียนให้เก่ง เรียนให้ดี ฉะนั้น ทำอะไร...ให้ดีที่สุด หนูจำคำนี้ไว้ว่า “ทำอะไร ทำให้ดีที่สุด ทำให้สุดความสามารถของหนูทุกคน”







หน้าที่ของลูก

พระสุธรรมเมธี เขมกะ เรียบเรียง

พ่อ แม่ ผู้ให้กำเนิดชีวิตลูก

เนื่องด้วยพ่อแม่เป็นผู้มีพระคุณต่อลูกอย่างมากมาย เหลือที่จะพรรณนาให้ครบถ้วนได้ ตั้งต้นแต่ท่านทั้งสองเป็น**ผู้ให้กำเนิดชีวิตเรา**เป็นตัวตนขึ้นมาเป็นปฐม แล้วได้อุตส่าห์**ถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดู** ประคับประคองมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ซึ่งทั้งพ่อแม่ยังไม่มีโอกาสรู้เลยว่าลูกนั้นเป็นหญิงหรือชาย รูปร่างจะเป็นอย่างไร จะมีอาการครบ ๓๒ หรือตาบอด ขาด้วน ท่านทั้งสองก็ไม่คำนึง มีความดีใจแต่ว่าเราจะได้ลูกแล้ว ต้องทรมานคุณแม่อยู่ในครรภ์ ให้เกิดความลำบาก อึดอัดถึง ๙-๑๐ เดือน ครั้นเวลาจะคลอดเล่า... ก็ทำทุกขเวทนาความเจ็บปวดให้เกิดแก่คุณแม่อย่างแสนสาหัสที่สุด จนท่านทนต่อความเจ็บปวดไม่ไหว ต้องร้องครวญครางออกมาก็มี บางทีท่านต้องพิกลพิการหรือตายไปเพราะการคลอดลูกก็มี โบราณจึงกล่าวไว้ว่า **ศัตรูที่ยิ่งใหญ่ของสตรีคือการคลอดลูก**

พอลูกออกมาแล้ว แลเห็นลูกสมบูรณ์ปลอดภัยก็รู้สึกปลื้มใจ ถึงกับยิ้มทั้งน้ำตา นี่แสดงถึงน้ำใจของคุณแม่ที่มีความรักต่อลูกมากถึงขนาดไหน จะเอาอะไรมาเปรียบเทียบกับพระคุณของแม่ได้เล่า

ความรักและน้ำใจของพ่อแม่

ต่อจากนั้น ทั้งพ่อทั้งแม่ก็กุลีกุจอช่วยกันประคับประคอง อาบน้ำป้อนข้าว เลี้ยงดูฟูมฟัก ทะนุถนอม ชนิดที่เรียกว่าเรือดไม่ให้ไต่ ไรไม่ให้ตอมทีเดียว

เวลาร้อน แม่ทนได้ และยังอุตส่าห์เอาพัดมาโบกวีพัดให้ลูกได้รับความเย็นสบาย แล้วนอนดูดนมของแม่อย่างเปรมปรีดิ์

หากลูกยังไม่หลับแล้วแม่จะไม่ยอมหลับเลย ต้องเห่กล่อมขวัญจนกว่าลูกจะหลับ ตนเองต้องจัดแจงอย่างอื่นๆ ให้เรียบร้อยก่อน จึงเริ่มนอนได้ บางทีพอลงมือนอน ลูกตื่นร้องขึ้นมาอีก แม่ก็ต้องรีบกล่อมขวัญให้ลูกกินนมจนหลับเสียใหม่ก่อน แม่จึงจะนอนได้ แม้นอนหลับแล้ว พอได้ยินเสียงอะไรดังกร็อกแกร็ก หรือเสียงลูกร้องแม่ก็ต้องผวาตื่นดูลูกต่อไป ด้วยใจจดจ่ออยู่แต่ลูก ลูก ลูก เท่านั้น

ยอดดวงใจของพ่อแม่

ลูกเป็นเสมือนยอดดวงใจของแม่ **ยามที่ลูกพอจะกินข้าวได้บ้างแล้ว** แม่ก็พยายามบดแล้วป้อนให้ลูกกิน ด้วยคำยอบ้าง คำหลอกบ้าง หวังจะให้ลูกกินได้มากๆ

แม้ลูกจะกินคำหนึ่งแล้ววิ่งไปเล่น แล้วกลับมากินอีกคำหนึ่ง ดังนี้ แม่ก็พยายามรอป้อนให้ลูกกินจนอิ่ม และกล่อมให้นอนหลับก่อน แล้วแม่จึงจะได้ลงมือกินข้าว

น้ำใจเสียสละอันยิ่งใหญ่ของพ่อแม่

เวลาแม่กำลังกินข้าวหรือทำอะไรอยู่ก่อน เมื่อได้ยินเสียงลูกร้องก็ต้องหยุด รีบมาดูก่อน บางทีลูกถ่ายอุจจาระออกมา แม่ก็ต้องเอามือกวาดชำระล้างให้สะอาดเรียบร้อยก่อน แล้วจึงมากินข้าวต่อไปได้ ลองนึกดูซิว่าจะมีใครเล่าจะยินดีเสียสละทำให้ลูกอย่างเต็มใจถึงเพียงนี้

ถึงคราวที่ลูกเดินได้เตาะแตะ หรือพูดอ้อๆ แอ้ๆ พ่อแม่ก็แสนจะดีใจ เหนื่อยยากเท่าไรก็ไม่ว่า พ่อก็อุตส่าห์ทำงานหาเงินมาให้แม่เฝ้าเลี้ยงลูก บางคราวพ่อแม่นอนลงก็ให้ลูกเหยียบเต้นเล่นบนอก เอามือทุบหัวบ้าง ดึงผมเล่นบ้าง หยิกลูกตาเล่นบ้าง แทนที่พ่อแม่จะรู้สึกโกรธ กลับดีใจหัวร่อร่าแสนจะปลื้มใจว่า ลูกของตนแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว

ยามใดที่ลูกป่วยไข้ พ่อแม่ก็ไม่เป็นอันกินอันนอน พยายามเฝ้าปฏิบัติคอยดูแลทั้งกลางวันกลางคืน หมอจะมีดีที่ไหนพ่อก็อุตส่าห์ไปขอร้องให้มาดูแลรักษาลูก จะเสียเงินทองสักเท่าไร พ่อแม่ไม่เคยเสียดาย ขอแต่ให้ลูกหายจากป่วยไข้เท่านั้น ถึงเงินทองของตัวไม่มี ก็ต้องเอาข้าวของไปจำนำ หรือขอยืมเงินเขามารักษาลูกก่อนจนได้ จะมีใครอีกเล่าที่จะเสียสละเอาใจใส่ช่วยเหลือเราเช่นนี้ โดยไม่หวังผลตอบแทนเลย นอกจากคุณพ่อคุณแม่ของเราเท่านั้น

ครั้นลูกเจริญวัยพอสมควรศึกษาเล่าเรียนได้แล้ว ก็พยายามเอาลูกไปฝากยังสำนักครูอาจารย์ที่เห็นว่าจะสามารถสั่งสอนอบรมลูกให้เป็นคนดีได้ เมื่อได้เข้าเรียนหนังสือแล้ว ถ้าต้องเดินไปมาและยังเล็กอยู่ ก็อุตส่าห์ไปส่งและไปรับทุกวัน จัดข้าวปลาอาหารและขนมไว้ให้ลูกกินเมื่อเวลาลูกกลับจากโรงเรียน เพราะกลัวลูกจะหิว

เสื้อผ้า... ก็พยายามซักรีดให้จนสะอาด ตัวไหนสกปรกก็ไม่ให้ใส่ กลัวลูกของแม่จะไม่สวย

เวลาว่างตอนเย็นหรือกลางคืน ก็พยายามแนะนำพร่ำสอนว่า สิ่งนั้นไม่ดีลูกอย่าทำนะ สิ่งนี้ลูกจะทำต้องขออนุญาตคุณพ่อคุณแม่หรือครูเสียก่อน คนนั้นเป็นคนไม่ดีไม่ควรเอาอย่าง คนนี้มีความขยัน มีความประพฤติเรียบร้อย ลูกควรเอาเป็นตัวอย่าง เรียกว่า **มีความเป็นห่วงอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก**

จนกระทั่ง**ลูกโตสมควรจะมีสามีภรรยา**ได้แล้ว ก็จัดแจงตบแต่งให้สมหน้าสมตา และแบ่งทรัพย์สมบัติให้ทำมาหากินจนตั้งตัวเป็นหลักฐาน พ่อแม่ก็จะพลอยยินดีเป็นที่สุด

พระพรหมของลูก

ฉะนั้น **พ่อแม่**จึงได้นามที่ประเสริฐอีกอย่างหนึ่งว่า **เป็นพระพรหมของลูก** คือเป็นผู้มีเมตตา กรุณา มุทิตา ในลูกทุกโอกาส

แม้ลูกจะดื้อด้านไม่เชื่อฟังพ่อแม่ จะประพฤติตัวเสียหายจนต้องถูกเขาฆ่าตาย พ่อแม่ก็ยังไม่เกลียดได้แต่วาง**อุเบกขา** คิดว่าเป็นกรรมของลูกทำมาเพียงเท่านั้น

หน้าที่ของลูกในการตอบแทนคุณพ่อแม่

นักปราชญ์ในสมัยโบราณ จึงพรรณนาคุณของพ่อแม่ไว้ว่า **"หากจะเอาท้องฟ้ามาเป็นกระดาษ เอาเขาพระสุเมรุมาศมาเป็นปากกา เอาน้ำในมหาสมุทรมาเป็นน้ำหมึก จดจารึกพรรณนาคุณพ่อแม่ไปจนกว่าจักสิ้นกระดาษและน้ำหมึก ก็ไม่สามารถจะพรรณนาคุณพ่อแม่ไว้ได้ครบถ้วน"**

อาศัยเหตุผลดังกล่าวมานี้ ลูกทุกคนจึงมีหน้าที่ปฏิบัติต่อพ่อแม่ดังนี้

ท่านเลี้ยงเรามา เราต้องเลี้ยงท่านตอบ

ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว ต้องเลี้ยงท่านตอบ ข้อนี้หมายความว่า **พ่อแม่ได้เลี้ยงเรามาแล้วเป็นอย่างดี ครั้นเมื่อท่านแก่เฒ่าลง ลูกจึงต้องพยายามเลี้ยงดูท่านเป็นอย่างดี** ให้เหมือนกับที่ท่านได้อุตส่าห์เลี้ยงเรามาด้วยความลำบากยากเข็ญดังกล่าวแล้ว **วิธีเลี้ยงพ่อแม่นั้นมี** ๒ อย่าง คือ เลี้ยงร่างกายหนึ่ง เลี้ยงน้ำใจหนึ่ง

เลี้ยงร่างกาย นั้นได้แก่ พยายามจัดข้าวปลา อาหาร ขนม และลูกไม้อย่างดีๆ แปลกๆ ใหม่ๆ มาบำรุงท่าน ไม่ให้บกพร่อง ตลอดทุกๆ มื้อ เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร

หาเครื่องนุ่งห่มที่ดี เหมาะสมแก่ท่านมาให้ตกแต่งตามสมควร

จัดทำที่อยู่อาศัยให้ท่านได้พักผ่อนอย่างผาสุก

ยามท่านป่วยไข้ ก็รีบจัดหาหมอมารักษาพยาบาลและตนเองก็พยายามเฝ้าคอยดูแลท่าน ไม่ทอดทิ้งให้ท่านว้าเหว่ ต้องร้องเรียกท่านด้วยเสียงอันดังเพราะท่านกำลังป่วยไข้ เวลาท่านอาเจียนหรือขี้รด เยี่ยวราดก็ต้องพยายามจัดล้างจัดซัก หรือเปลี่ยนผ้าใหม่ให้ท่านด้วยมือของตนเองโดยความเต็มใจให้เหมือนกับที่ท่านได้ทำให้เราเมื่อเล็กๆ

ฉะนั้น ในการบำรุงเลี้ยงร่างกายนี้ บางคนพ่อแม่มีฐานะดีสมบูรณ์ไม่เดือดร้อนอะไร เราจะคิดว่าไม่จำเป็นก็ไม่ถูก เมื่อถึงฤดูมีผลไม้อะไรใหม่ๆ และแปลกๆ เช่น เงาะหรือทุเรียนเป็นต้น ก็ควรจะจัดหาไปให้ท่านบ้างแม้สักเล็กน้อยก็ยังดี ถึงว่าของนั้นท่านจะหาซื้อเองได้ แต่ท่านย่อมจะมีความรู้สึกว่าของที่ท่านได้รับจากลูกนั้น ท่านได้กินทั้งผลไม้และน้ำใจที่ได้รับจากลูกด้วย

บางคราวด้วยความรักลูก ยังอุตส่าห์แบ่งเอาทำบุญกับพระ ที่วัดใกล้ๆ และยังคุยให้ท่านฟังด้วยว่า ของนี้ลูกเขาฝากมาให้ รู้สึกว่ามันทำให้ท่านเกิดความอิ่มอกอิ่มใจมิใช่น้อย

ส่วนการ**เลี้ยงน้ำใจ**นั้น จงได้พยายามทำทุกอย่างไม่ให้ขัดเคืองใจพ่อแม่ เมื่อท่านมีความประสงค์จะเอาอะไร หรือจะให้เราทำอะไรแล้วจงพยายามทำตามที่ท่านต้องการด้วยความเต็มใจ แม้สิ่งนั้นจะไม่ถูกกับความประสงค์ก็ดี หรือเป็นของไม่ควรทำ แต่ไม่ถึงกับเสียหายก็ดี ก็ขอให้พยายามทำตามเถิด อย่าขัดขืนให้ท่านไม่สบายใจเลย จงคอยสังเกตดูว่าสิ่งใดท่านชอบทำ สิ่งใดท่านชอบรับประทาน แม้ท่านไม่ได้บอกขอร้องเราก็จงพยายามจัดทำหรือจัดหามาสนองท่าน

หากทำได้ดังนี้ ท่านจะปลื้มใจมาก เพราะดีใจว่าลูกรู้จักน้ำใจท่าน

ถ้าบางครั้ง ไม่สามารถจะทำตามความประสงค์ของท่านได้แล้ว ก็อย่าเพิ่งออกปากเถียงหรือคัดค้าน จงเฉยๆ ไว้ก่อน แล้วหาอุบาย พูดให้ท่านเข้าใจเองว่า สิ่งนั้นเป็นของผิดหรือเหลือวิสัยที่จะทำได้ อย่างนี้ จัดว่าพยายามเลี้ยงน้ำใจของพ่อแม่

ทำบุญอุทิศให้ท่าน

เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน คือ เมื่อท่านต้องตาย ทำลายขันธ์ไปตามธรรมดาของสังขารแล้ว ลูกก็ไม่ควรแต่จะเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้รำพัน จนไม่มีจิตใจจะทำฌาปนกิจศพของท่านอย่างไร

ควรจะระงับความทุกข์ใจเพราะเหตุนี้เสีย แล้วกลับมาพิจารณาให้ เห็นความเป็นจริงว่า พ่อแม่เราต้องตายไปตามธรรมดาของคนทุกคน ที่เกิดมาแล้วก็ต้องตายทั้งสิ้น ปู่ย่าของเรา ทวดของเรา ท่านก็ตายไปแล้ว เช่นเดียวกัน และท่านเหล่านั้นก็หาเอาอะไรไปได้สักนิดหนึ่งไม่ แม้สิ่งใด ที่ท่านรักดังดวงใจ ท่านก็เอาไปไม่ได้เลย แม้ถึงตัวเราเองก็เช่นเดียวกัน ในไม่ช้าก็ต้องตายไปอีกเช่นเดียวกับท่าน หน้าที่ของเราก็คือ **ต้องทำบุญกุศล อุทิศผลบุญนั้นๆ ไปให้แก่ท่านเท่านั้น** เพราะจะทำอย่างอื่นนั้นก็ไม่ถูกไม่ควร ด้วยว่าท่านไม่มีชีวิตเสียแล้ว จะบำรุงกายบำรุงใจอะไรไม่ได้ทั้งสิ้น เพราะนัก ปราชญ์กล่าวไว้ว่า... **บุญกุศลที่เราอุทิศไปให้เท่านั้นหากท่านได้มีโอกาส รับอนุโมทนา ก็จะสำเร็จประโยชน์เป็นความสุขความเจริญแก่ท่านได้**

และเราก็ควรทำแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลจริงๆ ไม่ควรทำบาปเลย ในการทำฌาปนกิจหรือทำบุญอุทิศให้พ่อแม่นี้ เช่นจะฆ่าเองหรือสั่งให้คนอื่น ฆ่าเอาเนื้อสัตว์มาทำบุญก็ไม่ควร หรือจะมีมหรสพให้สนุกสนาน ก็ไม่เหมาะ เพราะไม่ใช่เรื่องบุญกุศล ควรทำแต่เรื่องบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ฟังธรรมเทศนา ตามสมควรแก่กาลเวลาเท่านั้น บุญกุศลที่จะอุทิศไปให้แก่ พ่อแม่จะได้เป็นบุญที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่ให้มีบาปอันใดมาเจือปน ซึ่งจะเป็น เวรกรรมต่อไปอีก เพราะมาปรารภการทำบุญให้พ่อแม่เป็นเหตุ

การอุทิศก็ต้องตั้งใจอุทิศด้วยน้ำใจอันสงบ และใสสะอาดจริงๆ ไม่ใช่ทำด้วยความรีบร้อน หรือสักแต่ว่ารินน้ำตรวจจนจบพระยถา... พอเป็นพิธีเท่านั้น

มั่นอยู่ในกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่

มั่นอยู่ในกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ คือกตัญญูหมายถึงรู้อุปการคุณที่พ่อแม่ทำไว้แก่เรา และกตเวทีตอบแทนอุปการคุณของท่าน รวมความว่ากตัญญูกตเวที หมายถึง รู้อุปการคุณที่พ่อแม่ทำแล้ว และตอบแทน เพราะพ่อแม่ชื่อว่าเป็นบุพการีบุคคลของเรา เป็นคนแรก ติดกันก่อนผู้ใดทั้งหมด ถ้าเป็นคนอื่นนอกจากพ่อแม่เขาได้ทำอุปการะแก่เราก่อน เขาก็ได้ชื่อว่าเป็นบุพการีบุคคลของเราเหมือนกัน เราก็ควรแสดงกตัญญูกตเวทีต่อผู้นั้นด้วย

สำหรับพ่อแม่นี้ เราต้องมั่นอยู่ในกตัญญูกตเวทีอย่างแท้จริง เพราะในโลกนี้ไม่มีผู้ใดจะเป็นบุพการีของเราก่อนยิ่งกว่าพ่อแม่ และ **เราเกิดมาตลอดชาตินี้ก็จะมีพ่อได้เพียงคนเดียว และแม่ได้เพียงคนเดียวเท่านั้น ถ้าท่านตายแล้วก็หาใหม่อีกไม่ได้ เราจึงต้องมั่นในกตัญญูกตเวทีต่อท่านให้มากที่สุด ทั้งในเวลาที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ หรือท่านตายจากเราไปแล้ว**

วิธีตอบแทนท่าน ก็คือ เวลาท่านยังมีชีวิตอยู่ ต้องพยายามบำรุงเลี้ยงกายและน้ำใจของท่านให้ดีที่สุด ดังกล่าวแล้ว

การตอบแทนคุณพ่อแม่นั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงสรรเสริญและอนุญาตว่า แม้ลูกบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์แล้ว จะบิณฑบาตมาเลี้ยงพ่อแม่ก็ไม่ปรับอาบัติ โดยเฉพาะข้อนี้ถ้าเป็นพ่อ ลูกเป็นพระภิกษุ จะบีบนวดอาบน้ำป้อนข้าว ปฏิบัติท่านให้เหมือนกับสามเณรปฏิบัติต่อพระภิกษุก็ได้ ถ้าเป็นแม่ พระองค์ทรงอนุญาตให้เลี้ยงดูได้คล้ายบิดา แต่จะถูกต้องตัวแม่ไม่ได้เท่านั้น อนึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า **แม้ลูกจะเลี้ยงดูให้วิเศษอย่างไรก็ยังไม่ชื่อว่าแทนคุณพ่อแม่ได้**

ส่วนวิธีที่จะตอบแทนคุณพ่อแม่ได้นั้น ก็คือ เมื่อท่านยังไม่มีศรัทธา ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา ลูกได้พยายามแนะนำ ช่วยเหลือ ให้ท่านกลับเป็นผู้มีศรัทธา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา จึงจะชื่อว่าตอบแทนคุณพ่อแม่ได้

ครั้นเมื่อท่านตายไปแล้ว นอกจากทำบุญอุทิศไปให้ตามประเพณี เช่นนี้ยังมี**วิธีตอบแทนที่ดีที่สุดอีกวิธีหนึ่งคือ การทำตัวของเรานี้เองให้เป็นคนดีที่สุด** จนกระทั่งตัวเรานี้เป็นผู้บริสุทธิ์ สะอาด หมดจดจากกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ก็ชื่อว่าตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ได้เพราะเนื้อตัวของเรานี้ล้วนเป็นของท่านทั้งสิ้น เราได้กำเนิดมาจากท่านและเติบโตมาด้วยน้ำนม ข้าวป้อนของท่าน เรียกว่าตัวท่านกลายมาเป็นตัวเราในบัดนี้

ถ้าเราทำตัวของเราไม่ดี มีความประพฤติทุจริตเหลวไหล จนตัวเราเองได้รับความลำบากและความอัปยศอดสู เสียชื่อเสียง ก็เหมือนทำลายพ่อแม่ ทำความเสื่อมเสียให้แก่วงศ์ตระกูล จัดว่าเป็นผู้อกตัญญูต่อท่านโดยตรง เมื่อท่านทราบด้วยญาณวิถีใดๆ ก็จักโทมนัสเสียใจหาน้อยไม่

ฉะนั้น หากสิ้นบุญพ่อแม่แล้ว เราต้องพยายามระมัดระวังตัว และบำเพ็ญแต่คุณงามความดี หลีกเลี่ยงจากการกระทำชั่วเป็นเด็ดขาด อุตส่าห์ปฏิบัติธรรมสร้างฐานะและชื่อเสียงให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

หน้าที่ของลูกโดยย่อ

หน้าที่ของลูกนี้เมื่อกล่าวโดยย่อ มีอยู่ ๗ ข้อ คือ

๑. พ่อแม่ได้เลี้ยงเรามาแล้ว ก็เลี้ยงท่านตอบ
๒. ช่วยทำกิจการงานของพ่อแม่
๓. ดำรงวงศ์ตระกูลของพ่อแม่
๔. ประพฤติตนให้เป็นคนสมควรรับทรัพย์ มรดกของพ่อแม่
๕. เมื่อพ่อแม่ล่วงลับไปแล้ว ก็ทำบุญอุทิศให้ท่าน
๖. มั่นอยู่ในกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่
๗. เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่ในทางที่ถูกต้องโดยเคร่งครัด

ปุพฺพาจริยาติ วุจฺจเร
บิดามารดา
เป็นบุรพาจารย์ของบุตร (๒๐/๔๗๐)



ข้อคิดในการดำเนินชีวิต

๑. ขอบคุณข้าวทุกเม็ด น้ำทุกหยด อาหารทุกจานอย่างจริงใจ
๒. อย่าสวดมนต์เพื่อขอสิ่งใด นอกจาก **"ปัญญา"** และ **"ความกล้าหาญ"**
๓. **"เพื่อนใหม่"** คือของขวัญที่ให้กับตัวเอง ส่วน **"เพื่อนเก่า หรือ มิตร"** คืออัญมณีที่นับวันจะเพิ่มคุณค่า
๔. อ่านหนังสือธรรมะปีละเล่ม
๕. ปฏิบัติต่อคนอื่นเช่นเดียวกับที่ต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา
๖. พูดคำว่า **"ขอบคุณ"** ให้มากๆ
๗. รักษา **"ความลับ"** ให้เป็น
๘. ประเมินคุณค่าของการให้ **"อภัย"** ให้สูง
๙. ฟังให้มากแล้วจะได้คู่สนทนาที่ดี
๑๐. ยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง หากมีใครตำหนิ และรู้แก่ใจว่าเป็นจริง
๑๑. หากล้มลง จงอย่ากลัวกับการลุกขึ้นใหม่
๑๒. เมื่อเผชิญหน้ากับงานหนักคิดเสมอว่า เป็นไปไม่ได้ที่จะล้มเหลว
๑๓. อย่าถกเถียงธุรกิจภายในลิฟต์
๑๔. ใช้บัตรเครดิตเพื่อความสะดวก อย่าใช้เพื่อการก่อหนี้สิน
๑๕. อย่าหยิ่งหากจะกล่าวว่า **"ขอโทษ"**
๑๖. อย่าอายหากจะบอกใครว่า **"ไม่รู้"**
๑๗. ระยะทางนับพันกิโลเมตร แน่นอนมันไม่ราบรื่นตลอดทาง
๑๘. เมื่อไม่มีใครเกิดมาแล้ววิ่งได้ จึงควรทำสิ่งต่างๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป

๑๙. การประหยัดเป็นบ่อเกิดแห่งความร่ำรวยเป็นต้นทางแห่งความไม่ประมาท

๒๐. คนไม่รักเงิน คือคนไม่รักชีวิต ไม่รักอนาคต

๒๑. ยามทะเลาะกัน ผู้ที่เงียบก่อนคือผู้ที่มีการอบรมสั่งสอนที่ดี

๒๒. ชีวิตนี้ฉันไม่เคยได้ทำงานเลยสักวัน ทุกวันเป็นวันสนุกหมด

๒๓. จงใช้จุดแข็ง อย่าเอาชนะจุดอ่อน

๒๔. เป็นหน้าที่ของเราที่จะพูดให้คนอื่นเข้าใจ ไม่ใช่หน้าที่ของคนอื่นที่จะทำความเข้าใจในสิ่งที่เราพูด

๒๕. เหรียญเดียวมี ๒ หน้า คือ ความสำเร็จ กับ ความล้มเหลว

๒๖. อย่าตามใจตัวเอง เรื่องยุ่งๆ เกิดขึ้นล้วนตามใจตัวเองทั้งสิ้น

๒๗. ฟันร่วงเพราะมันแข็ง ส่วนลิ้นยังอยู่เพราะมันอ่อน

๒๘. อย่าดึงต้นกล้าให้โตไวๆ (อย่าใจร้อน)

๒๙. ระลึกถึงความตายวันละ ๓ ครั้ง ชีวิตจะมีสุข มีอภัย มีให้

๓๐. ถ้าติดกระดุมเม็ดแรกผิด กระดุมเม็ดต่อ ๆ ไปก็ผิดหมด

๓๑. ทุกชิ้นงานจะต้องกำหนดวันแล้วเสร็จ

๓๒. จงเป็นน้ำครึ่งแก้วตลอดชีวิต เพื่อเรียนรู้ เพิ่มเติมได้ตลอด

๓๓. ดาวและเดือนที่อยู่สูงอยากได้ต้องปีน **"บันไดสูง"**

๓๔. มนุษย์ทุกคนมีชิ้นงานมากมายในชีวิตจงทำชิ้นงานที่สำคัญที่สุดก่อนเสมอ

๓๕. หนังสือเป็นศูนย์รวมปัญญาของโลก จงอ่านหนังสือเดือนละเล่ม

๓๖. ระเบียบวินัย คือ คุณสมบัติที่สำคัญในการดำเนินชีวิต



ความท้อแท้

เมื่อวันใดที่เราเกิดความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจคิดว่าปัญหาที่มีมันหนักหน่วงเกินกว่าจะรับไว้ และไม่รู้จะจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร ให้ท่านลองมองไปรอบๆ ท่านจะรู้ว่ามีผู้คนมากมายที่เขามีปัญหามากมายเหมือนๆ กันกับเรา บางทีปัญหาของเขาอาจจะหนักกว่าเราอีกร้อยเท่าพันเท่านัก ไม่ใช่มีแค่เราคนเดียวที่เจอแต่ปัญหา เราทุกคนต้องการเพียงคำปลอบใจหรือการให้กำลังใจ เพื่อที่จะผ่านปัญหานั้นๆ ไปได้ ให้เราหันไปมองรอบๆ ตัวจะมีบางสิ่งที่เวลาเรามองเผินๆ ก็จะไม่เห็นคุณค่าของมัน ถ้าถามว่าบางสิ่งที่ว่านี้หมายถึงอะไร สิ่งนั้นหมายถึงรอยยิ้ม เสียงหัวเราะที่คนในโลกนี้มอบให้กันอย่างไม่มีเงื่อนไข หากเราพินิจมองให้ดีๆ จะเห็นความงดงามที่ซ่อนอยู่ของรอยยิ้มและเสียงหัวเราะเหล่านั้น นั่นแหละคือกำลังใจชั้นเยี่ยมโดยมิต้องเอ่ยคำพูดมากมายเพื่อให้กำลังใจเรา

ครั้งสุดท้ายที่เรายิ้มและหัวเราะมันเมื่อไรกันนะ ทำไมเราต้องเอาตัวเองไปแขวนอยู่กับปัญหา ทำไมเราไม่ลองมองว่ามันเป็นแค่อุปสรรคที่ผ่านมาแล้วก็จะผ่านไป มันเป็นแค่บทเรียนหนึ่งที่จะสอนให้เรามีกำลังใจและมีพลังในการต่อสู้กับปัญหาอีกนับพันที่จะเข้ามาเท่านั้น

คิดอย่างไรให้ใจสู้

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาของชีวิต หลายคนคงผ่านบทเรียนแห่งชีวิตมานับไม่ถ้วน ทั้งบทเรียนแห่งความผิดหวัง บทเรียนแห่งความท้อแท้ แพ้ชีวิต บทเรียนแห่งความสำเร็จ

ไม่ว่าจะเป็นบทเรียนใดๆ ก็ตาม เมื่อเราเกิดความผิดหวัง ท้อแท้ในชีวิต เราต้องพยายามปรับใจ วางใจให้ถูกด้วยวิธีการคิดที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตของเราให้มีกำลังใจสู้ต่อไป ขอแนะนำ ๔ วิธีคิดที่จะสร้างพลังใจให้สู้ คือ

วิธีที่ ๑ คิดแบบตรงกันข้ามกับความรู้สึกในขณะนั้น เช่น

ถ้าทุกข์ ก็คิดสร้างสุข
ถ้ายาก ก็คิดแบบง่าย
ถ้าเกิดปัญหา ก็คิดแก้ปัญหา

วิธีที่ ๒ คิดแบบสร้างกำลังใจ เช่น

ปลุกปลอบใจตนเองทุกครั้งที่เกิดความท้อแท้ผิดหวัง
บอกตนเองเสมอว่า เราต้องทำได้อย่างแน่นอน
เราต้องทำได้แน่นอนที่สุด ไม่มีคำว่าทำไม่ได้
ท่องไว้ในใจว่า ไม่มี ไม่เป็น ไม่เหนื่อย
ไม่ทุกข์ ไม่ท้อ ไม่หนี ไม่มีปัญหา

วิธีที่ ๓ คิดแบบมีเป้าหมายในชีวิตที่แน่นอน มุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว

หากยังไม่ประสบความสำเร็จ ก็จะไม่เลิก ลด ละ ความเพียรพยายาม จงสู้ต่อไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ แม้จะเป็นวินาทีสุดท้ายของลมหายใจก็ตาม

วิธีที่ ๔ คิดใหญ่ไม่คิดเล็ก

มองปัญหาออก แก้ปัญหาเป็น

คิดการใหญ่ ใช้คนเป็น รู้เห็นตามความถูกต้อง

มุ่งปรองดอง รักษาน้ำใจ สร้างมิตรภาพ

อย่าลืมว่า "ยิ่งสูงยิ่งหนาว"

ต้องคิดดี ทำดี พูดดี ทุกที่ทุกเวลา

...ดังนั้น...

ถ้าท้อแท้หมดหวังในชีวิต จงพยายามคิดให้ใจสู้

อย่าคิดว่าเราทำไม่ได้ ถ้ายังไม่ได้ลงมือทำ

อย่าท้อแท้ ตราบใดที่เรายังไม่ได้พยายาม..

อย่าสิ้นหวัง ตราบใดที่เรายังมีกำลังใจ..

อย่าแพ้ชีวิต ตราบใดที่ใจของเรายังมีหวัง..

จงอย่าทำลายความหวัง เพียงเพราะ

การดูหมิ่นตนเองว่า "ทำไม่ได้"



ไม่มีเวลา...จริงหรือ

พระพุทธเจ้าเคยอบรมสั่งสอนมนุษย์ไว้ว่า ทรัพย์สินที่พึงได้จากการประกอบกิจการงานต่างๆ นั้น ควรแบ่งออกเป็น ๔ กองเท่าๆ กัน ได้แก่

กองแรก เก็บสะสมไว้ใช้ยามขัดสน

กองสอง ใช้จ่ายเพื่อทดแทนผู้มีพระคุณ

กองสาม ใช้เพื่อความสุขส่วนตัว

กองสี่ ใช้เพื่อสร้างสรรค์ความดีงามให้แก่สังคม

หลายคนยังมัววุ่นกับการทำงาน โดยไม่ยอมแบ่งเวลาเหลียวหลังมองถึงบุคคลที่รักและห่วงใยตนเองเลย ทุ่มเวลาทั้งหมดให้แก่หน้าที่การงาน พร้อมกับคิดว่า การกระทำดังนี้เป็นเรื่องที่ถูกต้องแล้ว แต่นั่นคือ **การกระทำที่โง่เขลาที่สุด**

ทุกคนมีเวลาวันละ ๒๔ ชั่วโมงเท่าๆ กัน แต่คนที่ทุ่มเวลาทั้งหมดให้กับงาน โดยไม่ยอมแบ่งปันเวลาให้แก่ผู้อื่น แม้กระทั่งตัวเองเป็นมนุษย์ที่เขลาเบาปัญญาที่สุด บริหารไม่ได้แม้กระทั่งเวลา ๒๔ ชั่วโมงของตัวเองในแต่ละวัน แล้วมนุษย์ผู้นั้นจะบริหารอะไรได้...

ทำไมจึงไม่แบ่งเวลาให้เหมือนการแบ่งปันกองเงิน ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าบ้าง ไม่ต้องแบ่งเวลาให้เป็นสี่กองเท่าๆ กันหรอก เพียงแต่แบ่งปันเวลาในแต่ละส่วนให้เหมาะสมเท่านั้น...

๘ **ชั่วโมง** สำหรับการทำงาน เพื่อความก้าวหน้ามั่นคงในชีวิต...

๘ **ชั่วโมง** สำหรับการพักผ่อน เก็บเรี่ยวแรงไว้ต่อสู้กับหน้าที่การงานและอุปสรรคในวันพรุ่งนี้...

๕ **ชั่วโมง** สำหรับการเดินทางเพื่อประกอบกิจการต่างๆ

๒ **ชั่วโมง** สำหรับโลกส่วนตัวของตนเอง...

๕๙ **นาที** สำหรับดูแลและรักษาความสะอาดของที่อยู่อาศัยและช่วยเหลือสังคม...

และ ๑ **นาที**ของคุณที่มอบให้กับคนที่รักและห่วงใยคุณ โดยไม่นำเวลาอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะเพียง ๑ นาทีนี้ มันมีค่ามากเกินกว่าคณานับในความรู้สึกของเขาคนนั้น...

อย่ากล่าวว่า **"ไม่มีเวลา"** เพราะเวลาเป็นสิ่งที่ยุติธรรมที่สุดในโลกนี้ที่มีให้แก่มนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีเวลาวันละ ๒๔ ชั่วโมงเท่าๆ กัน ไม่มีใครมีเวลามากและไม่มีใครมีเวลาน้อยไปกว่านี้ ๒๔ ชั่วโมง ใน ๑ วัน เวลาที่มหาเศรษฐีหรือยาจกมีเท่าเทียมกัน ไม่ขาดเกินแม้แต่เศษเสี้ยวของวินาที

ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ผู้ใดที่กล่าวว่า **"ไม่มีเวลา"** จึงเป็นผู้ล้มเหลวในการบริหารเวลา ๒๔ ชั่วโมง ในแต่ละวันของตนเองอย่างสิ้นเชิง และใช้คำว่า **"ไม่มีเวลา"** เป็นข้อแก้ตัวเพื่อปกปิดความล้มเหลวเรื่องเวลาของตนเองอย่างขลาดเขลา

มนุษย์ผู้ฉลาดและประสบความสำเร็จในชีวิต จึงไม่ใช่ผู้ที่เก่งแต่การทำงานอย่างเดียว แต่มนุษย์ผู้ฉลาดและประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องเป็นผู้ที่รู้จักแบ่งสัดส่วนเวลาวันละ ๒๔ ชั่วโมงของตนเองได้อย่างลงตัว...

วันละ ๒๔ ชั่วโมงของตนเองที่มีไว้สำหรับการทำงาน การพักผ่อน การเดินทาง มิตรภาพ ความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย ความเอื้ออาทร ฯลฯ โดยไม่ขาดตกบกพร่อง แม้แต่สิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิต...

การดำรงชีวิตแบบเร่งรีบ ก็ใช่จะทำให้ชีวิตยืนนานขึ้น ลองพักสายตาแล้วมองไปรอบๆ ดูสิว่าเราลืมอะไรไปหรือเปล่า ที่ทำอยู่ทุกวันนี้ คุณทำให้เวลามีค่ามากน้อยขนาดไหน

เวลา...สิ่งมีค่าสำหรับชีวิต

สิ่งที่ไม่ต้องซื้อหาและมีค่าสำหรับชีวิตมนุษย์ คือ **เวลา** คนบางคนปล่อยเวลาอันมีค่าให้ล่วงเลยไปอย่างน่าเสียดาย ในชีวิตประจำวันของเรานับตั้งแต่เกิดจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เราเคยใช้เวลาที่มีอยู่ในวันหนึ่งๆ ให้เป็นประโยชน์ คุ้มค่า และแบ่งเวลาอย่างมีแผนงานหรือไม่ เช่น เวลากิน เวลานอน เวลาทำงาน พักผ่อน ฯลฯ ถ้าเราแบ่งเวลาในการทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สุขภาพร่างกายจะสดชื่นและกระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ พร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจตลอดไป

เวลาทำงานนับว่ามีความสำคัญและมีบทบาทมาก เพราะชีวิตการทำงานจะประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการใช้เวลาที่มีอยู่น้อยที่สุดให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ชีวิตของคนเราต้องผูกพันอยู่กับการทำงานอย่างน้อยที่สุด วันละ ๘-๑๐ ชั่วโมง ดังนั้น จึงขอแนะนำวิธีที่จะใช้เวลาในการทำงานให้ได้ประโยชน์คุ้มค่า ซึ่งมีผลดีทั้งต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ดังนี้

๑. การวางแผนงานไว้ล่วงหน้า ควรกำหนดแผนงาน การทำงานไว้ล่วงหน้าในแต่ละวัน โดยทำตารางการทำงานอย่างคร่าวๆ ทุกวัน เพื่อให้การทำงานมีระเบียบ ไม่สับสน ควรจัดลำดับความสำคัญของงาน งานใดเร่งด่วนสำคัญให้ทำก่อน และตั้งเป้าหมายในแต่ละวันว่าจะทำงานกี่ชิ้น อะไรบ้าง การวางแผนงานล่วงหน้า จะเป็นแรงกระตุ้นให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเราใช้เวลามากในการวางแผนงานชิ้นใด ก็จะใช้เวลาน้อยในการทำงานชิ้นนั้นให้สำเร็จ

๒. มีสมาธิดี การมีสมาธิดีในการทำงานนับเป็นเรื่องสำคัญ ผู้ที่ทำงานหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันจะไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะการตัดสินใจในการทำงานแต่ละอย่างไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากไม่มีสมาธิ เราควรทำงานแต่ละชิ้นด้วยความตั้งใจ โดยทำงานที่สำคัญก่อน จะเป็นการประหยัดเวลามากกว่า

๓. หยุดพักบ้าง ชีวิตคนเราไม่ใช่เครื่องจักร การทำงานควรมีเวลาหยุดพักบ้าง เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ความหมกมุ่นและความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า การทำงานนานๆ ตลอดเวลาโดยไม่หยุดพัก ร่างกายจะอ่อนเพลีย เมื่อยล้า อารมณ์ตึงเครียด ดังนั้น การเปลี่ยนอิริยาบถในการทำงาน เช่น หยุดคิด นั่งเฉยๆ สักครู่ หรือลุกขึ้นยืน เดินบ้าง ก็จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ การหยุดพักบ้างจะช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าอยากทำงานต่อไปอีก แต่ก็ไม่ควรหยุดพักบ่อยๆ จนทำให้เสียงาน

๔. หัดเป็นคนมีระเบียบ ขจัดความไม่เป็นระเบียบออกไป โต๊ะทำงานนับว่ามีอิทธิพลมาก ถ้าเห็นโต๊ะทำงานรกเกะกะไม่เป็นระเบียบ จะทำให้รู้สึกไม่ปลอดโปร่ง ไม่น่าดู เบื่อหน่ายงานได้ จัดงานอย่างมีระเบียบ เช่น งานที่สำคัญ งานที่ทำรองลงไป งานที่ทำภายหลังได้ หรือเอกสารอ้างอิงต่างๆ จัดงานที่สำคัญเร่งด่วนไว้ใกล้มือที่สุดเพื่อจะได้ทำก่อน เมื่อเลิกงานแล้วอย่าทิ้งงานไว้บนโต๊ะ จัดให้เป็นระเบียบ รุ่งขึ้นจะได้เริ่มต้นวันทำงานที่ดี

๕. อย่าผัดวันประกันพรุ่ง นิสัยผัดวันประกันพรุ่ง จะทำให้เกียจคร้าน เป็นการสะสมงานเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เหมือนดินพอกหางหมู ทำเท่าไรก็ไม่สำเร็จ นับเป็นการปล่อยเวลาให้สูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์

๖. แบ่งงานและกระจายงาน การรู้จักแบ่งงานและกระจายงานให้ผู้ใต้บังคับบัญชาทำจะช่วยแบ่งเบางาน และทำให้งานสำเร็จผลได้รวดเร็วขึ้น การกระจายงานควรมอบหมายงานให้กับผู้ที่มีความสามารถในงานนั้นโดยเฉพาะ และให้อำนาจในการตัดสินใจด้วย จะทำให้ได้งานดีมีประสิทธิภาพและได้ผลรวดเร็ว

๗. อย่าหมกมุ่นกับงานจนเกินไป ผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตการทำงาน ต้องรู้จักแบ่งเวลาทำงานอย่างเหมาะสม ไม่หมกมุ่นหรือยุ่งกับงานจนเกินไป จนไม่มีเวลาพักผ่อนแม้กระทั่งวันหยุด อาจต้องพบกับจิตแพทย์ในไม่ช้า

๘. อย่าเป็นพวกสมบูรณ์นิยม งานทุกอย่างย่อมผิดพลาดได้ เราควรพยายามทำงานอย่างตั้งใจเพื่อให้ได้ผลงานที่ดี แต่ไม่ควรหวังว่าจะต้องได้งานสมบูรณ์จนไม่มีที่ติ ควรระลึกว่า **"สี่ตีนยังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง"**

๙. กล้าปฏิเสธ ต้องรู้จักประหยัดเวลาของตัวเอง ต้องรู้จักปฏิเสธงานบางอย่าง ไม่ควรทำงานโดยเกรงใจคนอื่น หัดปฏิเสธบ้าง ควรทำงานที่เห็นว่าสำคัญ และมีประโยชน์ ดังนั้นไม่ควรปล่อยเวลาที่มีอยู่ในวันนี้ให้สูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ทำอะไรก็ตั้งใจทำให้ดีที่สุด

แก่นแท้ของชีวิต

ลูกศิษย์มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง หลังจากจบไปหลายปี ก็นัดกันมาเยี่ยมอาจารย์ที่เขาเคารพนับถือ หลังจากคุยกันสักพัก ต่างคนก็เริ่มบ่นถึงปัญหาในการทำงานในหน้าที่ที่ตนเองได้รับหลังจากจบไป

เมื่อฟังปัญหาของลูกศิษย์ทุกคนจนจบ อาจารย์ก็ไม่มีคำแนะนำใดๆ ยกเว้นบอกว่าจะเลี้ยงกาแฟกลุ่มลูกศิษย์ทุกคน แล้วท่านเดินเข้าไปในครัว และออกมาพร้อมกับกาแฟเหยือกโตและถ้วยกาแฟแบบต่างๆ บ้างเป็นถ้วยกระเบื้อง บ้างเป็นถ้วยพลาสติก และบ้างทำด้วยแก้ว มีถ้วยกาแฟหลายใบที่เป็นแบบพื้นๆ ธรรมดา บางใบสวยวิจิตรสูงค่า

"อาจารย์ ชงกาแฟใส่เหยือกมาให้แล้ว พวกเธอจัดการรินใส่แก้วดื่มกันเองนะ" บรรดาลูกศิษย์ มองถ้วยกาแฟหลากหลายด้วยความสนใจ แล้วพากันเลือกถ้วยกาแฟพร้อมกับรินกาแฟออกมาจากเหยือกใส่ถ้วยต่างกันออกไป

เมื่อลูกศิษย์ทุกคนต่างมีถ้วยกาแฟในมือกันทุกคน แล้วอาจารย์กล่าวว่า **"ลองดูถ้วยกาแฟในมือของพวกเธอ กับถ้วยกาแฟที่เหลืออยู่ในถาด ซึ่งไม่มีคนเลือกสิ"**

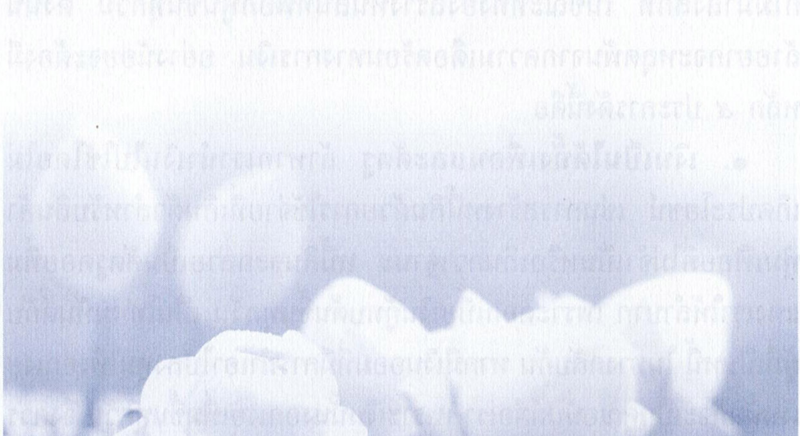
"สังเกตกันรึเปล่า ถ้วยสวยๆ แพงๆ ถูกเลือกไปหมด เหลือไว้แต่ถ้วยแบบธรรมดาราคาถูก"

"เป็นเรื่องปกติที่พวกเรามักจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดโดยลืมคิดถึงความต้องการที่แท้จริงของเรา นี่คือที่มาของความเครียดและปัญหาทั้งหลายในชีวิต"

"ความจริงวันนี้ สิ่งที่พวกเราต้องการแท้จริงคือกาแฟ ไม่ใช่ถ้วยกาแฟ แต่จิตสำนึกกลับนำพาเราไปเลือกที่ถ้วย มิหนำซ้ำยังคอยชำเลืองมองถ้วยของคนอื่นๆ อีกด้วย หากชีวิตคือกาแฟ หน้าที่การงานตำแหน่งต่างๆ ในสังคม ก็คือ ถ้วยกาแฟ มันเป็นเพียงเครื่องมือ

อุปกรณ์ช่วยหยิบจับหรือประคองชีวิตของเรา มันไม่ได้ทำให้เนื้อหาจริงๆ ของชีวิตเปลี่ยนไป บางครั้งการมัวเพ่งที่ถ้วยใส่กาแฟ มันก็จะทำให้เราลืมใส่ใจกับรสชาติของตัวกาแฟ”

“ถ้ารู้จักชีวิตที่แท้จริง หรือตำแหน่งหน้าที่ มันก็แค่ส่วนเคลือบ ไม่ใช่เนื้อหา ไม่ใช่แก่นแท้ที่สำคัญของชีวิต ตอนนี้ที่เราเครียดกับปัญหาอยู่นี้ เพราะเราเอาตัวเองไปแขวนไว้กับเปลือกไม่ใช่หรือ ทำไมไม่ลองมองไปว่าตอนนี้งานที่เราได้เราทำนั้น เป็นสิ่งที่เราชอบแล้วหรือไม่ ทำเพื่อให้เราพอมี พออยู่ สามารถมีความสุขกับมันได้แล้วใช่ไหม ปัญหาที่มีก็ค่อยๆ แก้มันไป อย่ารีบร้อน แก้ไปทีละจุด ทีละก้าวอย่างมั่นคง อาจารย์เชื่อว่าทุกคนก็มีความสุขอยู่แล้วหล่ะ แค่อย่าไปมองแค่ปัญหา ให้มองสิ่งที่ประสบความสำเร็จที่ผ่านมาแล้วด้วย”



อย่าผัดวันประกันพรุ่ง

อายุของคนเราถ้านับเป็นวันแล้วจะไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ วัน เท่านั้น ซึ่งวันเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วมาก แล้วเราจะเหลือชีวิตอีกกี่วัน ดังนั้น เมื่อคิดถึงว่ายังมีอะไรที่ยังไม่ได้ลงมือทำอีก ก็ต้องรีบทำเสียตั้งแต่วันนี้ เช่น การเลิกเล่นการพนัน การเลิกบุหรี่ เป็นต้น ชีวิตคนเรานั้นสั้นยิ่งนัก หลายคนอาจจะคิดว่า อยากจะเก็บเงิน แต่ยังไม่ได้เริ่มต้น และหลายคนจนป่านนี้ยังไม่มีเงินเก็บเลย คุณต้องคิดไตร่ตรองให้ดี ถ้ามัวแต่ผัดวันประกันพรุ่ง คุณก็จะไม่สำเร็จตามเป้าหมายของคุณที่ตั้งไว้แน่นอน

การผัดวันประกันพรุ่งหรือการเลื่อนในสิ่งที่ควรจะทำออกไปเรื่อยๆ นานๆ ไป ก็จะเป็นการลืมและไม่ปฏิบัติในที่สุด เช่นเดียวกับความคิดที่จะออมเงินและก็ยังไม่ได้ออมสักที เพราะคนส่วนใหญ่แม้ว่าจะรู้ดีว่าการออมเพื่อสร้างอนาคตเป็นสิ่งที่ดี แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังขอความสุขความสบายในปัจจุบันและผลัดกับตัวเองว่า **"อีกสักหน่อยค่อยทำก็ได้"** แต่สักพักนั้นก็ไม่มาถึงสักที ในขณะที่ทั้งยังสร้างหนี้สินที่พอกพูนขึ้นทุกวัน ดังนั้น ถ้าอยากจะหลุดพ้นจากความเดือดร้อนทางการเงิน อย่างน้อยจะต้องมีหลัก ๕ ประการดังนี้คือ

๑. **เงินเป็นได้ทั้งเพื่อนและศัตรู** ถ้าหากเรานำเงินไปใช้โดยไม่เกิดประโยชน์ เช่นการสร้างหนี้สินด้วยการใช้จ่ายที่เกินตัวสำหรับสินค้าฟุ่มเฟือยที่ไม่จำเป็นหรือเกินกว่าฐานะ หนี้สินจะกลายเป็นศัตรูคอยทิ่มแทงเราให้ลำบาก เพราะดอกเบี้ยเงินกู้ทบต้นขึ้นทุกวัน เป็นโทษมหันต์กับผู้ที่เป็นหนี้ ในทางกลับกัน หากมีเงินออมที่มีการนำเอาไปลงทุนให้งอกเงยเงินนั้นก็จะเป็นคุณอนันต์ต่อเรา เพราะเงินนั้นงอกเงยเพิ่มขึ้นทุกวัน จึงควรกลับความคิดเสียใหม่ว่า ใช้จ่ายน้อยลงเล็กน้อยในวันนี้เพื่อชีวิตที่มั่นคงสุขสบายในอนาคต และการหาความสุขของคนเรานั้น ไม่จำเป็นต้องมาจาก

วัตถุหรือสินค้าข้าวของตลอดจนเครื่องอำนวยความสะดวกสบายแต่เพียงอย่างเดียว เพราะความสงบสุขแห่งจิตใจ ความเงียบ สงบ พ้นจากกิเลส ก็สามารถให้สุขเราได้ดีกว่า และมากกว่าแน่นอน

๒. ยึดหลักการกินอยู่ให้ต่ำกว่าฐานะเสมอ โดยท่องให้ขึ้นใจว่า **"จงมีเกินใช้ แต่อย่าใช้เกินมี"** การประหยัดมัธยัสถ์ไม่ใช่สิ่งที่น่าละอายหรือน่ารังเกียจ แต่เป็นการใช้เงินอย่างมีสติ มีเหตุมีผล

๓. การสะสมความมั่งคั่งและสร้างรายได้เพิ่มเติมเสมอ โดยจะต้องยึดหลัก **"ให้เงินทำงานรับใช้เราด้วยการออมเงินและทำให้เงินออมนั้นงอกเงยอย่างต่อเนื่อง"**

๔. การควบคุมความต้องการของตนเองให้ได้ การเอาชนะใจตนเองต่อความอยากได้อยากมีเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด เพราะหากคนเราขาดวินัยในการใช้จ่ายการกินอยู่ต่ำกว่าฐานะก็จะไม่เกิดขึ้น และการออมก็จะไม่เกิดขึ้น มีแต่เกิดหนี้สินขึ้นแทนด้วยซ้ำ

๕. ดึงความคิดออกจากงานใหญ่ตรงหน้า แล้วตั้งใจจดจ่ออยู่กับการกระทำเดียวที่คุณทำได้ มีคำพังเพยโบราณกล่าวไว้ว่า **"เป็นหลามันยาก แต่ทีละนิ้ว มันง่าย"** ขงจื๊อกล่าวไว้ว่า **"การเดินทางพันลี้เริ่มต้นด้วยหนึ่งก้าว"** นี่คือกลยุทธ์อันยิ่งใหญ่ในการเอาชนะนิสัยผัดวันประกันพรุ่งและทำงานได้มากขึ้นและเร็วขึ้น

ทะเลทรายซาฮาร่า ตั้งอยู่ลึกเข้าไปในประเทศแอลจีเรีย ก่อนหน้านั้นทะเลทรายแห่งนี้ถูกชาวฝรั่งเศสทิ้งร้างเป็นเวลาหลายปี ปั๊มน้ำมันดั้งเดิมว่างเปล่าและถูกปิดตาย ทะเลทรายแห่งนี้ทอดเหยียดยาว โดยปราศจากน้ำหญ้าสักต้น หรือแม้กระทั่งแมลงสักตัว มันเป็นพื้นที่สีเหลืองแบนราบกว้างใหญ่ดูคล้ายลานจอดรถที่เป็นพื้นทรายทอดเหยียดยาวจรดขอบฟ้า เป็นทะเล

ทรายในทวีปแอฟริกาที่มีขนาดใหญ่เป็นอันดับหนึ่งของโลก และเป็นดินแดนแห้งแล้ง (รองจากทะเลน้ำแข็งทวีปแอนตาร์กติกา) มีเนื้อที่มากกว่า ๙,๐๐๐,๐๐๐ ตารางกิโลเมตร

และแล้วก็มีผู้พิชิตทะเลทรายแห่งนี้ คือชาวฝรั่งเศสโดยได้ทำเครื่องหมายบอกเส้นทางด้วยถังน้ำมันสีดำขนาดจุ ๕๕ แกลลอน ตั้งห่างกันเป็นระยะทาง ๕ กิโลเมตร ซึ่งไกลพอดีกับเส้นขอบฟ้าซึ่งจรดผืนทรายที่ดูจะโค้งหายไปจากสายตาในขณะที่เราเดินไปตามพื้นที่ราบเรียบว่างเปล่า ดังนั้นไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนก็ตามในเวลากลางวัน เราจะสามารถเห็นถังน้ำมัน ๒ ถังเสมอ ใบหนึ่งคือที่ที่เราเดินผ่านมา กับอีกใบที่อยู่ห่างจากเราไปข้างหน้า ๕ กิโลเมตร แค่นี้ก็เหลือจะพอแล้ว ทั้งหมดที่เราต้องทำคือเดินตรงไปหาถังน้ำมันใบต่อไป ด้วยเหตุนี้เราจึงสามารถเดินทางข้ามทะเลทรายซาฮาร่า ด้วยวิธีการ **"เดินตามถังน้ำมันทีละใบ"** ในทำนองเดียวกันคุณสามารถทำงานที่ใหญ่ที่สุดในชีวิตคุณได้ ด้วยการฝึกวินัยตัวเองให้ก้าวทีละขั้น หน้าที่ของคุณคือ ไปให้ไกลที่สุดเท่าที่คุณมองเห็น แล้วคุณก็จะได้เห็นไกลพอที่จะเดินต่อไปอีก จะทำงานใหญ่ให้สำเร็จนั้น คุณต้องย่างก้าวด้วยศรัทธาและความมั่นใจเต็มร้อย ว่าคุณจะเห็นก้าวต่อไปของคุณได้อย่างชัดเจนในไม่ช้า

ชีวิตและหน้าที่การงานที่ยิ่งใหญ่ เกิดจากการทำงานทีละอย่าง ทำให้เร็วและทำให้ดีที่สุด เสร็จแล้วจึงทำงานชิ้นต่อไป คุณสามารถเอาชนะนิสัยผัดวันประกันพรุ่งและทำงานพิเศษให้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยการเริ่มต้นเดินไปหาเป้าหมายของคุณทีละก้าว หรือเดินตามถังน้ำมันทีละใบนั่นเอง

อย่าผัดวันประกันพรุ่งกัน เพราะพรุ่งนี้เราก็ไม่รู้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นหรือตัวท่านเองก็คงไม่รู้เช่นกัน อย่าปล่อยให้พรุ่งนี้เป็นวันที่สายเกินไป...

หยุดนิสัยชอบแก้ตัว

คนเรามีสัญชาตญาณการเอาตัวรอดและผลักไสความผิดของตัวเองไปให้ไกล ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เมื่อไหร่ก็ตามที่แต่ละคนค้นเจอเจ้าสัญชาตญาณนี้ คุณก็มักจะติด และใช้มันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน จนเรียกได้ว่าเป็นนิสัย ต่อมาพอหนักขึ้น ก็เกิดเป็นปัญหาค้างคาใจว่าทำไมถึงเลิกไม่ได้เสียที

คุณเป็นคนประเภทอ้างโน่นอ้างนี่เพื่อแก้ตัวหรือเปล่า ถ้าไม่ใช่จริงๆ ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าใช่แล้วยังแก้ตัวน้ำขุ่นๆ ด้วยการชักแม่น้ำทั้งห้ามาช่วยเพื่อปัดปัญหาทั้งหมด หรือโยนความผิดของคุณไปให้คนอื่นรับช่วงไป แล้วเพื่อนร่วมงานคนไหนจะอยากทนอยู่กับคุณ

นี่คือ ๑๐ ขั้นตอนที่จะทำให้นักปัดความรับผิดชอบกลายเป็นสุภาพชนคนใหม่ ที่กล้าจะยกธงขาวค้างไว้ แล้วยืดอกพร้อมกับบอกว่า **"โอเค ผมพลาดเอง คราวหน้าจะไม่เกิดขึ้นอีกอย่างแน่นอน"**

๑. สังเกตพฤติกรรมตัวเอง ลองสังเกตดูว่า คุณปัดความผิดของคุณเองและโยนให้คนอื่นบ่อยแค่ไหน ยิ่งถ้าคุณอยู่ในฐานะหัวหน้า คงไม่มีใครอยากทำงานกับเจ้านายที่ชอบโยนความผิดให้กับลูกน้องหรือเพื่อนร่วมงานแน่ๆ

๒. กล้ารับความจริง เหมือนกับการแก้ไขนิสัยอันไม่พึงประสงค์ทั่วไปที่ควรงัดมาใช้ ก็คือการเปิดใจยอมรับความจริงว่าคุณเป็น **"ผู้ใหญ่มีปัญหา"** อย่ามัวแต่วางเฉย ผัดวันประกันพรุ่ง หรือเอาแต่ปล่อยให้เวลาคลี่คลายปัญหาทุกอย่างเอง

๓. ยอมรับคำวิจารณ์เก่าๆ นอกจากยอมรับความจริงแล้ว ต้องยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ผ่านมาด้วย อย่างไรเสียก็อย่าปล่อยให้มันเข้ามาทำลายความนับถือในตัวเองหรือทำให้คุณสูญเสียความมั่นใจมากเกินไป จนกลายเป็นคนที่มีจิตใจไม่มั่นคง ถูกครอบงำได้ง่าย และสุดท้ายก็ไม่เป็นตัวของ

ตัวเอง ฟัง แล้วนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้น แล้วมันจะเป็นแรงขับเคลื่อนที่มีค่ามากทีเดียว

๔. ทลายกำแพงให้ได้ ถ้าในยิมที่เราเล่นอยู่เดิมมีคนเล่นเยอะ แพง แถมที่จอดรถยังสุดแสนจะห่วย จงหาที่ใหม่และหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนนิสัยให้ได้ เช่นเดียวกันกับการปรับตัวสู่พฤติกรรมที่เป็นเรื่องท้าทาย จงกล้าที่จะทลายกำแพงเดิมๆ ให้ได้ แล้วหาทางออกด้วยวิธีการใหม่ๆ ที่ห่างไกลจากวิธีเดิมในทันที

๕. อย่ากลัวเสียหน้า อย่ากังวล อย่ากลัว และกล้าที่จะเสียหน้าเมื่อต้องทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับที่คุณเคยทำและเคยเป็น

๖. สร้างมาตรฐานของคุณขึ้นมา เมื่อเริ่มตระหนักได้ว่าการแก้ตัวมีโทษหนักเท่ากับการกล่าวอ้างหรือการพูดโกหก คุณอาจจะสร้างมาตรฐานของตัวเองขึ้นมาว่า ในช่วงแรกคุณสามารถหลุดออกนอกกรอบหรือนอกแถวได้ไม่เกิน ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ ก่อนจะเข้าสู่ขั้นที่ไม่มีการแต่งเติมบทสนทนาและทำให้เพื่อนร่วมงานรู้สึกอึดอัดใจกับคุณน้อยลง

๗. เรียนรู้ที่จะกล่าวคำขอโทษโดยปราศจากข้อแก้ตัวพ่วงท้าย สิ่งที่คุณควรจะพูดออกมาคือคำขอโทษแค่เพียงอย่างเดียว แต่ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่คุณไม่ผิด คุณก็สามารถที่จะถกเถียงด้วยเหตุผล โดยไม่จำเป็นต้องต่อความยาวสาวความยืดใดๆ

๘. บำบัดกลุ่มด้วยการหากระจกสะท้อน ถ้าจะพูดกันตามนิสัยของคนไทย ไม่มีใครอยากจะยอมให้คนแปลกหน้าเข้าหาจุดบกพร่องของตัวเองในวงสนทนา แต่นี่เป็นวิธีการที่เรียกว่า **"ไก่เห็นตีนงู งูเห็นนมไก่"** โดยสิ่งที่คุณจะสามารถทำได้คือการสังเกตพฤติกรรมของคนที่มีนิสัยคล้ายๆ กัน แล้วคุณจะพบว่า คุณคนเดิมในอดีตนั้นช่างไม่น่าคบเอาเสียเลย

๙. ขอให้คนรอบข้างช่วย เคยใช้วิธีนี้ไหมครับ ขอให้เพื่อนกำหนดเวลาคุณก่อนเพื่อนคนอื่นๆ สักประมาณครึ่งชั่วโมง เพราะคุณมักจะมาสายและมาเป็นคนสุดท้ายเมื่อทุกคนรวมตัว เรื่องนิสัยแก้ตัวก็เหมือนกัน คุณคงต้องขอให้เพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานที่น่าไว้ใจช่วยกันจับตามองว่าคุณมีวิธีการเลือกที่จะใช้เหตุผลในการแก้ตัวอย่างไร เป็นเหตุเป็นผลไหม หรือโยนความผิดให้ใครไปบ้างในแต่ละวัน

๑๐. กำหนดข้อตกลงกับตัวเอง พิมพ์หรือเขียนเป้าหมายคุณลงในกระดาษ กำหนดระยะเวลา พร้อมทั้งลงวันที่ และเซ็นชื่อว่าคุณจะต้องทำให้ได้

เอาหล่ะครับทีนี้ คุณพร้อมจะเป็นคนใหม่แล้วใช่ไหม ข้าพเจ้าขอให้ทุกท่านพ้นจากการเป็นคนเห็นแก่ตัวนะครับ อ่ะๆ อย่าไปหนีความจริงโดยการไปบอกคนหนึ่ง ห้ามไปคุยกับอีกคนหนึ่งนะครับ เพราะบางทีคุณอาจจะโกหกไว้ไม่เหมือนกัน และสักวันเขาอาจจะเผลอคุยกัน แล้วคุณอาจจะเป็นคนที่ไม่มีใครคบอีกเลย แต่อย่าลืมนะครับคุณหลอกคนทั้งโลกได้ แต่คุณหลอกตัวเองไม่ได้ หลอกบุญหลอกบาปไม่ได้เช่นกัน ทางที่ดีถ้าเราผิดก็ต้องยอมรับความผิด แล้วแก้ไขให้มันดีขึ้น และดีขึ้นมากกว่าเดิมนะครับ แล้วจะมีคนอื่นๆ ว่าคุณเป็นผู้ใหญ่ที่น่านับถือทีเดียว



คิดเชิงบวก

ครั้งหนึ่งมีกบตัวเล็กๆ ฝูงหนึ่งได้มาร่วมกันจัดการแข่งขันเพื่อปีนขึ้นไปบนยอดเสาไฟฟ้า กลุ่มชนชาวกบมากมายมารอชมและเชียร์การแข่งขันครั้งนี้ การแข่งขันเริ่มต้นขึ้น พูดอย่างตรงไปตรงมาว่าไม่มีกบตัวใดจะเชื่อว่าเจ้ากบตัวเล็กๆ เหล่านั้นจะปีนขึ้นไปจนถึงยอดเสาได้หรอก มีเสียงพูดลอยๆ มาให้ได้ยินเป็นต้นว่า

"เขาไม่มีทางจะขึ้นไปถึงยอดได้หรอกมันยากลำบากขนาดนั้น" หรือ "เขาไม่มีโอกาสจะประสบความสำเร็จหรอกเสามันสูงขนาดนั้น" เจ้ากบตัวน้อยๆ เหล่านั้นก็เริ่มร่วงหล่นลงมาทีละตัว

กบบางตัวส่งเสียงร้องตะโกนว่า "มันยากเกินไป ไม่มีใครทำได้หรอก" กบน้อยส่วนใหญ่จึงเริ่มเหนื่อยและยอมแพ้

แต่มีกบตัวหนึ่งซึ่งยังคงปีนอย่างมุ่งมั่น สูงขึ้นและสูงขึ้น เจ้าตัวนี้ไม่มีทางยอมแพ้ และเมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน กบตัวอื่นๆ ต่างยอมแพ้หมด ยกเว้นกบตัวน้อยๆ ตัวนั้น ด้วยความพยายามสุดกำลัง มันสามารถปีนขึ้นสู่ยอดเสาได้

กบทุกๆ ตัวอยากรู้จังว่า เจ้ากบตัวเล็กๆ ตัวนี้มีพลังในการปีนขึ้นไปสู่ยอดเสาอันเป็นเป้าหมายจนประสบความสำเร็จได้อย่างไร? เรื่องกลับกลายเป็นว่า แท้จริงแล้ว **เจ้ากบตัวผู้ชนะนั้นหูหนวก**

ดังนั้น เพื่อเวลาจะทำงานใดๆ ให้ประสบความสำเร็จ บ่อยครั้งเราอาจต้องเป็นเหมือนกบตัวนั้น นั่นคือ ต้องทำตัวเป็นคนหูหนวกเสียบ้าง จงพยายามคิดเชิงบวก ความฝันทั้งหลายที่เรามีเราสามารถทำให้มันเป็นจริงได้ ด้วยความพยายามอย่างสุดกำลัง และด้วยการให้กำลังใจตนเองอยู่เสมอ อย่าคิดมากเวลาที่มีคนคอยบั่นทอนกำลังใจ จงบอกกับตัวเองอยู่เสมอว่า **"ฉันทำได้" "ฉันจะทำให้สำเร็จ"**

เวลา...ที่เหมาะสม

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีหนุ่มน้อยคนหนึ่งหน้าตาและท่าทางดูเรียบร้อยและใจดี แววตามีแต่ความสุขที่เปล่งประกายอยู่ทุกเวลา เขาก็เป็นมิตรกับทุกคน เขาชอบที่จะไปเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้าน ทั้งที่เขารู้จักคุ้นเคยและคนที่เขาไม่รู้จักอยู่เสมอ เพื่อที่จะมอบสิ่งดีๆ ให้แก่เพื่อนบ้านเหล่านั้น เขาคนนี้มีชื่อว่า **"เชนซ์"**

เชนซ์เป็นคนใจดี ชอบนำสิ่งดีๆ ไปแบ่งบันให้กับเพื่อนบ้านอยู่เสมอ ไม่เคยมีวันไหนที่เขาจะไม่แบ่งปันสิ่งดีงามให้แก่คนอื่นๆ ในทุกๆ วันเขาจะไปเคาะประตูหน้าบ้านและยืนรอเจ้าของบ้านมาเปิดประตูให้ เพื่อที่จะมอบของบางสิ่งบางอย่างให้แก่คนเหล่านั้น บางครั้งก็จะมีคนเปิดประตูออกมาทักทายและยิ้มต้อนรับด้วยความอบอุ่น พร้อมกับเอ่ยปากเชิญเขาเข้าไปในบ้าน และเขาก็จะมอบสิ่งของที่เขานำติดตัวมาด้วยให้กับเจ้าของบ้านนั้น แต่บางครั้งบ้านที่เขาไปเคาะประตูและยืนรออยู่นั้น เจ้าของบ้านก็ไม่ยอมเปิดประตูต้อนรับหรืออาจจะเปิดออกมาและไล่ให้เขาไปซะ แต่ถึงอย่างไรเขาก็ไม่เคยย่อท้อ ยังคงเคาะประตูบ้านอยู่ อาจจะครั้งเดียวหรือหลายครั้ง ซึ่งถ้าบ้านนั้นไม่เปิดประตูต้อนรับเขา เขาก็อาจจะไปบ้านอื่นต่อ โดยที่ยังคงพกของต่างๆ มากมายเต็มกระเป๋าไปหมด เขาแบกกระเป๋าใบนั้นไปเรื่อยๆ โดยที่อาจจะไม่ย้อนกลับมาอีกเลยก็ได้

เมื่อใดที่เจ้าของบ้านคนที่ไม่เปิดประตูต้อนรับด้วยอารมณ์ หรือความเกียจคร้านก็ตาม แต่หลังจากที่เขาเดินทางไปที่อื่นแล้วนั้น ผู้คนเหล่านั้นรู้สึกว่าต้องการหรือจำเป็นที่จะต้องใช้ของที่เขานำมาให้ ต่างก็นึกเสียดายว่าทำไมตอนนั้นจึงไม่ยอมเปิดประตูต้อนรับเขา คนเหล่านั้นคงได้แต่เที่ยววิ่งไปตามท้องถนนที่ทอดยาวออกไป โดยที่สายตาก็กวาดมองหาเขา เผื่อว่าจะได้เจอเขาอีกสักครั้งหนึ่ง ซึ่งบางคนก็หาเจอ บางคนก็หาเขาไม่เจอ

คงได้แต่เสียดายเวลาที่เขามากลับไม่ยอมต้อนรับเขา แต่เมื่อจำเป็นก็ตามหาเขาไม่เจอเสียแล้ว

เขาคนนี้เป็นคนดีเขาจะไปเยี่ยมเยียนบ้านทุกคนเมื่อมีโอกาสพร้อมกับหยิบยื่นสิ่งดีๆ ให้กับทุกคนที่เขาไปหา โดยที่หลังของเขายังคงแบกสัมภาระที่หนักอึ้ง เพื่อที่จะนำไปมอบให้กับทุกๆ คน ตามทางที่เขาเดินผ่านไป เขาไม่เคยหยุด เขาไม่มีแม้แต่วันหยุดราชการ เขาถือว่าการมอบสิ่งของให้แก่ผู้คนเป็นหน้าที่ของเขา เพียงแค่เขาสามารถทำให้คนรับมีความสุข เขาก็มีความสุขมากพอแล้วโดยที่ไม่เคยคิดถึงตนเองเลยว่าจะต้องเหนื่อยสักเพียงใด และถึงแม้บางครั้งเขาจะถูกผู้คนปฏิเสธก็ตาม แต่เขาก็ไม่เคยย่อท้อแม้แต่นิดเดียว

เช้าวันหนึ่งเขายังคงออกไปเที่ยวแจกจ่ายสิ่งของให้แก่เพื่อนบ้านและคนอื่นๆ โดยวันนี้เขาได้แวะเข้าไปที่บ้านของ คุณเมริท หนุ่มวัยกลางคน ทุกครั้งที่เขาไปเขาไม่เคยที่จะลืมแบกสัมภาระติดตัวไปด้วยเสมอ เมื่อคุณเมริทเปิดประตูออกมาพร้อมกับยิ้มและทักทายเขา เขาก็รู้สึกดีใจเป็นอย่างมาก พร้อมกับหยิบของออกมาจากกระเป๋าที่เขาแบกอยู่ คราวนี้เป็นช็อกโกแลตรูปหัวใจ อยู่ภายในกล่องสีทองผูกโบว์สีแดง เขายื่นให้คุณเมริทพร้อมกับบอกว่า ให้คุณเมริทเก็บมันไว้ ไม่นานคงได้ใช้มัน หลังจากนั้นเขาก็เดินจากไปพร้อมด้วยรอยยิ้มและแววตาแห่งความหวังดี หลังจากนั้นคุณเมริทก็ได้เดินทางไปยังบ้านของบลิซส์ แฟนสาวของเขาเอง คุณเมริทได้นำกล่องช็อกโกแลตติดตัวไปด้วย โดยตั้งใจจะนำไปให้แฟนสาว

เมื่อไปถึง คุณเมริทก็ได้ยื่นกล่องใบนั้นให้ บลิซส์รับมาและแกะกล่องนั้นดู และเห็นว่าเป็นช็อกโกแลต และบลิซส์ก็คิดว่าจะแบ่งออกเป็นสองส่วนเพื่อแบ่งให้คุณเมริทกินด้วยกัน แต่ในขณะที่กำลังหักแบ่งครึ่งอยู่นั้นบลิซส์ก็ต้องถึงกับผงะด้วยความแปลกใจ ว่าทำไมจึงมีก้อนกระดาษอยู่ภายในช็อกโกแลตนี้ได้ ด้วยความสงสัยบลิซส์จึงแกะดูและบลิซส์ต้องตกใจอีก

ครั้งหนึ่ง เมื่อเห็นว่าภายในกระดาษก้อนนั้นมีแหวนทองอยู่หนึ่งวงพร้อมกับมีข้อความบนกระดาษเขียนว่า **"เราแต่งงานกันนะ"** เพียงเท่านั้นบลิสซ์ถึงกลับกลั้นน้ำตาไว้ไม่อยู่ ด้วยความดีใจอย่างสุดซึ้ง และบลิสซ์ก็ได้ตกลงที่จะแต่งงานกับคุณเมริท ซึ่งเหตุการณ์นี้ทำให้คุณเมริท อดที่จะนึกขอบคุณเชนซ์ไม่ได้ ที่เชนซ์ได้นำสิ่งดีๆ มาให้กับเขา

ทุกครั้งที่เชนซ์หยิบยื่นสิ่งดีๆ ให้กับผู้คน คนที่รับก็จะมีความสุขเสมอ เชนซ์ชอบที่จะสร้างความสุขให้กับทุกคน มีหลายคนที่อยากได้ความช่วยเหลือจากเชนซ์ แต่ก็ไม่ได้เจอเชนซ์ เพราะเชนซ์จะไปหาเองเมื่อถึงเวลา เพียงแต่ว่าคุณจะเปิดประตูต้อนรับเชนซ์หรือไม่

เชนซ์ (Chance) ก็คือโอกาสที่ได้หยิบยื่นให้กับคุณเมริท (Merit) กับคุณบลิซส์ (Bliss) และผู้คนอื่นๆ ที่เซนซ์ไปหาอยู่เสมอ เพียงแต่ว่าเมื่อคุณมีโอกาส โอกาสไปถึงคุณแล้วคุณจะรับมันไว้หรือเปล่า หากคุณพลาดโอกาสที่ดีของคุณแต่ละครั้งไป คุณอาจจะไม่มีวันได้รับโอกาสเช่นนั้นอีกก็ได้ เพราะฉะนั้นหากโอกาสมาถึงหน้าบ้านเราแล้วจงเปิดประตูต้อนรับและทักทายกับโอกาสที่คุณมี บางคนอยากมีโอกาสที่ดีแบบคุณแต่เขาก็ไม่มี ดังนั้นจงอย่าให้โอกาสใดๆ ที่ดีงามหลุดลอยไป เพราะโอกาสของคุณไม่ได้มีบ่อยๆ หากพลาดครั้งนี้ ไม่รู้ว่าอีกเมื่อใดจึงจะมีโอกาสที่ดีแบบนี้อีก **จงอย่าละทิ้งโอกาสเมื่อคุณมีโอกาส...**

ชีวิตคุณย่ำแย่จริงหรือ?

คุณเคยรู้สึกไหมว่าชีวิตช่างลำบาก คุณไม่อยากอยู่ในสภาพแวดล้อมอย่างที่เป็นอยู่ คุณรู้สึกว่าชีวิตนั้นเป็นทุกข์ อาชีพการงานไม่ได้ดั่งใจ อะไรๆ ก็ผิดพลาดไปหมด

ผมได้สนทนากับเพื่อนคนหนึ่ง ถึงแม้ว่าเขาจะทำงานสองอย่าง รายได้แต่ละเดือนหักลบรายจ่ายแล้วยังเหลือแค่พันกว่า แต่เขาก็มีความสุขมากแล้ว ผมแปลกใจมากที่เขามีความสุขขนาดนั้น เพราะเขามีรายได้น้อย ต้องประหยัดมัธยัสถ์จึงจะพอมีเหลือเลี้ยงดูคุณพ่อคุณแม่สูงอายุ พ่อตาแม่ยาย ภรรยาและลูกสาวอีกสองคน ไหนจะค่าใช้จ่ายต่างๆ ภายในครอบครัว

เขาอธิบายให้ฟังว่า เขาได้เห็นเหตุการณ์บางอย่าง ขณะนั้นเขาประสบปัญหาที่สาหัสมาก สภาพจิตใจตกต่ำ จึงไปเที่ยวประเทศหนึ่งเพื่อให้สบายใจขึ้น เขาได้เห็นผู้หญิงคนหนึ่งถือมีดอีโต้ตัดแขนขวาของลูกตัวเอง สายตาที่หมดหวังของผู้หญิงคนนั้น และเสียงร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวดของเด็กอายุสี่ขวบ

คุณอาจจะถามว่า ทำไมแม่คนนั้นจึงต้องทำเช่นนี้? เป็นเพราะลูกของเธอซุกซนเกินไปหรือเปล่า? หรือเป็นเพราะแขนของเด็กติดเชื้อ? **มันไม่ใช่แบบนั้น!** ที่แท้ทำไปเพื่อให้เด็กสามารถไปขอทานตามถนน แม่ผู้สิ้นหวังคนนั้นจงใจทำให้ลูกตัวเองพิการ เพื่อเขาสามารถออกขอทานตามท้องถนนได้

เพื่อนของผมตกใจแทบช็อก ขนมปังในมือของเขาที่เพิ่งกินได้ครึ่งก้อนตกหล่นลงพื้น ทันทีทันใดก็มีเด็กๆ ห้าหกคนกรูกันเข้ามาแย่งชิงขนมปังที่เลอะทรายบนพื้น เหมือนกับปฏิกิริยาอัตโนมัติเวลาผจญกับความหิวโหย เขาตกใจกับเหตุการณ์ดังกล่าว เขาขอให้ไกด์ของเขาขับรถพาเขาไปยังร้านขนมปังที่ใกล้ที่สุด เขาเข้าไปในร้านเพื่อขอซื้อขนมปังทั้งหมดในร้าน เขาใช้เงินทั้งหมดไม่ถึงสามพันบาท ซื้อขนมปังมาประมาณสี่ร้อยกว่าก้อน (ตกก้อนละไม่ถึง ๑๐ บาท) แล้วใช้อีกหนึ่งพันบาทซื้อของใช้ประจำวัน และแล้วเขาก็นั่งบนรถบรรทุกที่บรรทุกขนมปังไว้เต็มคันรถ ขับไปบนถนนเพื่อแจกจ่ายให้คนที่หิวโหย

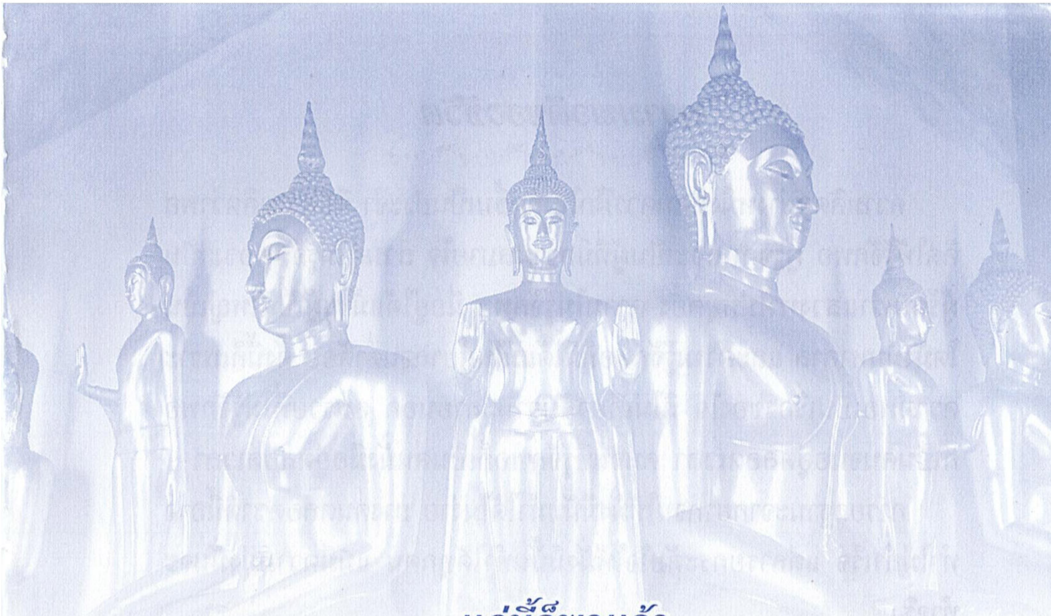
ขณะที่เขาแจกจ่ายขนมปังและของใช้ประจำวันให้กับเด็กๆ ซึ่งพิการเป็นส่วนใหญ่นั้น พวกเขาล้วนโค้งคำนับให้ด้วยความดีใจ นั่นเอง เป็นครั้งแรกในชีวิตที่เขาคิดได้ว่า ทำไมคนเราจึงสามารถละทิ้งศักดิ์ศรีของตนเองเพียงเพื่อชิ้นขนมปังราคาไม่ถึงสิบบาท

เขาเริ่มบอกตนเองว่าตนเองนั้นโชคดีแค่ไหน เขามีร่างกายครบสามสิบสอง มีอาชีพการงาน มีครอบครัว มีโอกาสบ่นว่าอาหารชิ้นไหนดี อาหารชิ้นไหนไม่อร่อย มีโอกาสสวมใส่เสื้อผ้า มีโอกาสครอบครองสิ่งของมากมายที่คนเหล่านี้ไม่มี ตอนนี้ผมเริ่มคิดได้และตระหนักว่า ชีวิตของผมมันย่ำแย่จริงหรือ? บางที มันอาจไม่ได้ย่ำแย่ขนาดนั้นก็ได้

บางทีเมื่อครั้งหน้าคุณรู้สึกว่าชีวิตของตนกำลังย่ำแย่ ลองคิดถึงเด็กคนที่ต้องเสียแขนเพื่อเป็นขอทานคนนั้นดูสิ! **"ความรู้สึกพอ"** ไม่ใช่มาจากการเติมเต็มสิ่งที่คุณต้องการ แต่มาจากการตระหนักว่าคุณมีมากมายและเพียงพอ เมื่อประตูแห่งความสุขปิดลง ประตูอีกบานหนึ่งก็จะเปิดออก แต่บ่อยครั้งเรามัวแต่จ้องบานประตูที่ปิดลงเท่านั้น ไม่ได้สังเกตเห็นประตูอีกบานหนึ่งที่เปิดออกเพื่อเรา จริงอยู่พวกเรามักจะรู้ว่าตนเองมี ก็ต่อเมื่อเราสูญเสียมัน แต่พวกเราก็ต้องคอยจนกว่าของสิ่งนั้นมาถึง จึงจะรู้ตัวว่าเราไม่มีมัน

การมอบความรักทั้งหมดให้กับผู้อื่น มิได้หมายความว่าเราจะได้รับความรักตอบกลับมาอย่างเท่าเทียมกัน อย่าหวังว่ารักผู้อื่นแล้วผู้อื่นจะรักตอบ จงสนใจแค่ให้ความรักนั้นเติบโตขึ้นในใจพวกเขา แต่ถ้าไม่เติบโตขึ้นเลย ก็จงพอใจกับความรักที่เติบโตขึ้นในใจของคุณเอง หนึ่งนาทีจึงจะทำลายคนๆ หนึ่งได้ หนึ่งชั่วโมงจึงจะชอบคนๆ หนึ่งได้ หนึ่งวันจึงจะรักคนๆ หนึ่งได้ แต่ต้องใช้เวลาตลอดชั่วชีวิต จึงจะลืมคนๆ หนึ่งได้ จงอย่ามองเพียงรูปภายนอก เพราะสักวันมันจะหลอกคุณ จงอย่ามองแค่ความร่ำรวย ทรัพย์สมบัติ เพราะสักวันมันจะซีดจางลง หาใครสักคนที่ยิ้มให้คุณ เพราะเมื่อมีรอยยิ้มจะทำให้อารมณ์ของคุณดีขึ้น หาใครสักคนที่ทำให้คุณอมยิ้มได้จากใจจริงบางครั้ง เมื่อคุณคิดถึงใครสักคนความคิดถึงนั้นอาจถึงขั้นให้คุณคว้าตัวเขาออกมาจากความฝัน โอบกอดตัวเขาเอาไว้ ไล่ตามความฝันของคุณเอง ไปยังที่ ที่คุณอยากไป เป็นอย่างคนที่คุณอยากเป็น เพราะคุณมีเพียงชีวิตเดียวซึ่งหมายถึงมีเพียงโอกาสเดียวในการทำสิ่งที่คุณอยากทำ





แค่นี้ก็พอแล้ว

ไม่ต้องบินให้สูงอย่างใครเขา จงบินเอาเท่าที่เราจะบินไหว ท่าที่บินไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร แค่บินไปให้ถึงฝันเท่านั้นพอ

ถ้าโกรธกับเพื่อน มองคนไม่มีใครรัก ถ้าเรียนหนักๆ มองคนอดเรียนหนังสือ ถ้างานลำบาก มองคนอดแสดงฝีมือ ถ้าเหนื่อยงั้นหรือ มองคนที่ตายหมดลม

ถ้าขี้เกียจนัก มองคนไม่มีโอกาส ถ้างานผิดพลาด มองคนไม่เคยฝึกฝน ถ้ากายพิการ มองคนไม่เคยอดทน ถ้างานรีบรน มองคนไม่มีเวลา

ถ้าตังค์ไม่มี มองคนขอทานข้างถนน ถ้าหนี้สินล้น มองคนแย่งกินกับหมา ถ้าข้าวไม่ดี มองคนไม่มีที่นา ถ้าชีวิตแย่ มองคนที่แย่ยิ่งกว่าเรา

อย่ามองแต่ฟ้า ที่สูงเกินตาประจักษ์ ความสุขข้างล่าง มีได้ไม่ยากเย็นนัก เมื่อรู้แล้ว จักภาคภูมิชีวิตแห่งตน

ไม่จำเป็นต้องรวย...มีความสุขแบบที่เรามี...แค่นี้ก็พอแล้ว

ความพอดีของชีวิต

ความคิดอย่างหนึ่งที่สมควรฝึกให้เกิดขึ้นเป็นประจำ คือความคิดว่าพอ คิดให้รู้จักพอ ผู้รู้จักพอจะเป็นผู้ที่มีความสบายใจ ส่วนผู้ไม่รู้จักพอจะเป็นผู้ร้อนเร่าแสวงหาไม่หยุดยั้ง ความไม่รู้จักพอ มีอยู่ได้แม้ในผู้เป็นใหญ่เป็นโตมั่งมีมหาศาล และความรู้จักพอก็มีได้แม้ในผู้ยากจนต่ำต้อย ทั้งนี้ก็เพราะความพอเป็นเรื่องของใจ ที่ไม่เกี่ยวกับฐานะภายนอก คนรวยที่ไม่รู้จักพอก็เป็นคนจนอยู่ตลอดเวลา คนจนที่รู้จักพอก็เป็นคนมั่งมีอยู่ตลอดเวลา

การยกฐานะจากยากจนให้มั่งมีนั้นทำได้ไม่ง่าย บางคนตลอดชาตินี้อาจทำไม่สำเร็จ แต่การยกระดับใจให้มั่งมีนั้นทำได้ทุกคน แม้มีความมุ่งมั่นจะทำจริง

คนรู้จักพอไม่ใช่คนเกียจคร้าน และคนเกียจคร้านก็ไม่ใช่คนรู้จักพอ ควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ถูกต้อง แล้วอบรมตนเองให้ไม่เป็นคนเกียจคร้านแต่ให้เป็นคนรู้จักพอ

"พอ" เป็นสิ่งหายากในหมู่คน "โลภ"

"นิ่ง" เป็นสิ่งหายากในหมู่คน "โกรธ"

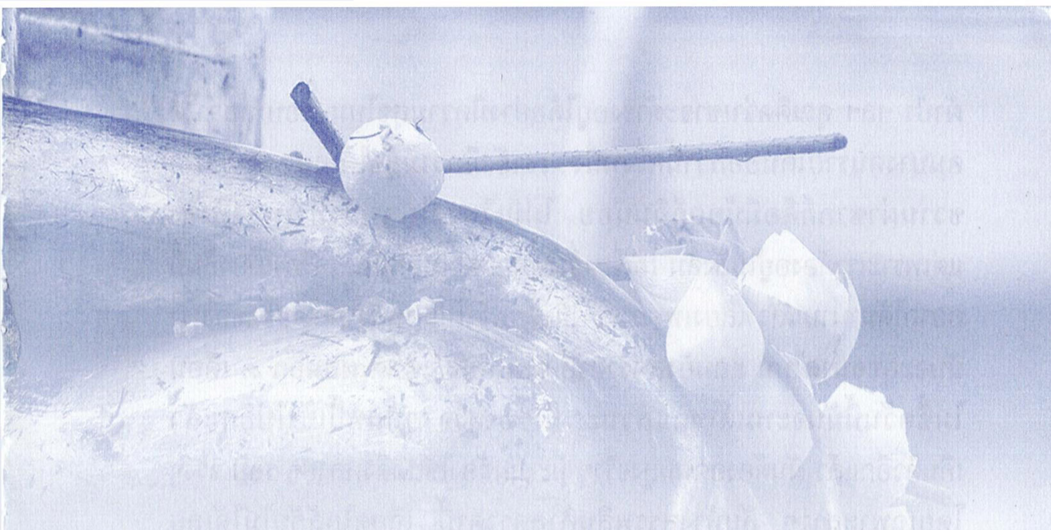
"หยุด" เป็นสิ่งหายากในหมู่คน "หลง"

"ธรรมะ" เท่านั้นที่ช่วยท่านได้

พระนิพนธ์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

http://lanpanya.com



ความพอดีของชีวิต

โดย... พระอาจารย์ยุทธนา เตชปัญโญ

คนเราเกิดมาบนพื้นฐานที่ต่างกัน บางคนมีต้นทุนเงินทองทรัพย์สมบัติที่พ่อแม่สร้างให้มามากมาย แต่บางคนก็ต้นทุนติดลบ เกิดมาเป็นหนี้เลย ต้องทำงานใช้หนี้ตั้งแต่ตัวเล็กๆ จะกินจะนอนกระเบียดกระเสียรทุกอย่าง แต่อย่ามัวไปคิดเรื่องบุญเก่า กรรมเก่าอะไรกันอยู่เลย น่าจะขวนขวายพัฒนาชีวิตเราให้ดีขึ้น จัดสมดุลของชีวิต มีความสุขตามต้นทุนที่เรามี ถ้าพัฒนาให้เติบโตมีมากขึ้นก็ลุย ทำเต็มกำลังความสามารถ แต่ไม่ใช่อดหลับอดนอนหรือเครียดจัดจนเส้นเลือดในสมองแตก หรือปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม หาได้ ๒๐๐ ก็พอมีข้าวกินแล้ว กลับบ้านดีกว่าไปนอนดูทีวี ไปนั่งสมาคมชนแก้ว กระดกเหล้าเข้าปากดีกว่า ไอ้นั่นก็ลืมใช้ปัญญาคิด หรือที่เขาว่ามีปัญญาแค่หางอึ่ง คนอย่างนี้อีก ๑๐ ชาติก็ไม่รวยไม่มีวันสบาย

แล้วความพอดีของชีวิตคืออะไร เราลองมานึกภาพว่ามีคนหนึ่งทำงานเงินเดือน เดือนละ ๑๐,๐๐๐ บาท มีลูก ๑ คน เขาต้องจัดสรรเงินทองเพื่อใช้จ่ายในชีวิตเขายังไงให้พอดี ทำตามตำราเป๊ะก็ต้องมีเงินเก็บ ๑,๐๐๐ บาทต่อเดือน ค่าเช่าบ้าน ค่ากินอยู่ ค่าขนมไปโรงเรียนลูก ค่างานศพ ค่ากฐิน

ผ้าป่า ฯลฯ คุณคิดว่าเขาจะดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขไหม ตอบเลยว่าได้ คนบางคนรายได้น้อยกว่านี้ครึ่งหนึ่ง เขายังมีความสุขได้เลย ตอบแบบขวานผ่าซากก็คือมีน้อยก็กินน้อย ไม่มีเงินจะไปดูหนังฟังเพลงทำไม แต่เพราะเราต้องอยู่ในสังคม ไอ้เรื่องยั่วยุมันเยอะเหลือเกิน เครื่องเสียงอันนี้อยากได้มานานแล้ว เสียงเพราะมาก นึกภาพว่าไปนอนฟังเพลงโปรดของเรามันจะสุขขนาดไหน แถมยังลดราคาอีก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ผ่อนอีก ๓ เดือน ไม่ซื้อวันนี้มันจะหมดเขตแล้วนะ ก็เลยเสร็จ เป็นหนี้เข้าไปอีกแล้ว เกินตัวอีกแล้ว มันต้องอดทนสูงจริงๆ นะ มันต้องใช้สติดึงหลายๆ รอบ จริงๆ โดยเฉพาะสาวๆ กับห้างสรรพสินค้าลดราคานี้ เฉียดใกล้กันไม่ได้เลย แม่เหล็กตัวใหญ่มันดึงดูดเหลือเกินบางทีถึงกับยอมอดข้าวกันเลยทีเดียว ยอมเป็นหนี้รูดบัตรเครดิตหอบหิ้วถึงบ้านก็พบว่าเสื้อแบบนี้ สีนี้ฉันมี ๓ ตัวแล้ว ซื้อมาทำไมอีกนี่ หน้ามืดจริงๆ มีเรื่องทำนองนี้อีกเยอะ กลับไปทบทวนความสุขโดยไม่ต้องใช้เงิน เขียนรายการใส่กระดาษออกมาเลยเค้นสมองออกมาใช้การหน่อย มันจะได้ไม่ทู่

สมดุลชีวิตมันจะต้องทุกด้าน ชีวิต การงาน ความรัก ครอบครัว การคบเพื่อน การใช้จ่าย สุขภาพ ฯลฯ ทุกเรื่องสำคัญหมด ต้องจัดสมดุลให้พอดีกับกระเป๋า หาความสุขด้วยความสงบเย็น ด้วยธรรมะ เป็นเคล็ดลับสุดยอดเรื่องความพอดีเลยนะ เป็นความสมดุลของจิตใจ เป็นความสุขไม่ไขว่ขว้าโดยเกินความจำเป็น เป็นความสงบระงับ ไม่อยากไปตามกระแสตามคำโฆษณา คำบอกเล่าตามแผนการตลาด เพื่อให้คนใช้จ่ายต้องการอะไรเกินตัว ลองมาสวนกระแส มั่นคงภายในใจ ยึดมั่นความดีไม่ใช่กระพี้เปลือกนอกไม่มีประโยชน์อะไรกับชีวิต

เราพอแล้วหรือยัง

คำถามว่ามีเงินเท่าไหร่ถึงจะเรียกว่ารวย ๑๐ ล้าน ๒๐ ล้าน ลองฟังคำตอบนี้ดูซิว่ามันใช่หรือไม่ รวยเมื่อเราบอกว่าพอ เรามีบ้านหลังเล็ก สะอาด สะอ้าน มีครอบครัวอบอุ่น มีลูกว่าง่าย เป็นเด็กดี มีคู่ชีวิตที่ซื่อสัตย์ ดูแลกันดี มีร่างกายแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส จิตใจดีเอื้อเฟื้อ ฯลฯ คนที่มีเรื่องเหล่านี้ในชีวิต เราเรียกว่าความสุข คนรวยต้องอิจฉา บางคนอาจจะไม่เชื่อ มีน้อยใช้น้อย ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางวัตถุทางจิตใจหรือตอบสนองความอยากได้จะเรียกว่าสุขจริงหรือ หรือ



แค่คำอ้างแก้ตัวของคนหาเงินไม่เก่ง ลองไปอ่านประวัติของคนรวยร้อยล้านพันล้านดูซิ บางคนใช้เงินวันละไม่ถึง ๑๐๐ บาท อยู่บ้านเล็กๆ ในห้องเล็กๆ ไม่หรูหราอะไร ใช้รถคันเก่าก็มี ไม่ได้แต่งตัวแพงๆ ใช้เสื้อผ้าตัวเก่าๆ ฯลฯ เราอาจจะเข้าใจว่าเขาคงเต็มอิ่มกับชีวิตมีจนเหลือล้น ไม่ต้องการอะไรมากมาย กลับมาใช้ชีวิตเรียบง่ายติดดิน ก็มีความสุขดี เราเองมีฐานะขนาดไหนก็สามารถมีความสุขได้ ไม่ต้องรอให้รวยก่อนถึงค่อยมาทำชีวิตติดดินเอาแค่พื้นฐานปัจจัย ๔ เรียบร้อย มีกิน มียารักษาโรค มีบ้านให้นอนอุ่น เช่าเขาก็ได้ มีเสื้อผ้านุ่งห่มเรียบร้อยใครเยอะจะมีมากเกินกว่านี้ก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าล้นเกินไปมันสิ้นเปลืองรกรุงรัง เบียดเบียนทรัพยากรธรรมชาติ เห็นบ้านบางคนของกินเต็มตู้ อยู่อีกเดือนได้สบายมีทุกอย่าง ถามว่าได้กินหมดมั้ย เขาตอบว่า ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ต้องโยนทิ้งเพราะหมดอายุ กินไม่ทัน ลูกไม่ชอบลืมกินก็มี เห็นแล้วเสียดายเงิน ถ้าเขาคิดประหยัดเขาคงมีเงินอีกโข

ได้แบ่งปันคนยากคนอื่น ไม่ต้องทำงานหนักเพื่อซื้อของมาโยนทิ้ง งานหนักบางทีก็ไม่ได้หมายถึงแบกหามแต่หมายถึงต้องไปต้อนรับลูกค้าถึง ๔ – ๕ ทุ่ม ไม่มีเวลาพาลูกเข้านอนหรือกินข้าวเย็นด้วยกัน หรือมาฟังเด็กเขาโม้กับผลงานศิลปะที่ทำที่โรงเรียน หันกลับมามองบ้างว่า ครอบครัว หน่วยเล็กๆ คนที่สำคัญที่สุดกับชีวิตเรา ลูกเมีย พ่อแม่ เขามีความสุขหรือเปล่ากับการคร่ำเคร่ง บ้างาน บ้าสังคม ต้องการความสำเร็จ ต้องการเงินเยอะๆ บ้านหลังใหญ่ ฯลฯ เงินซื้อความรักของลูกไม่ได้ ลูกต้องการเวลาของเรา อารมณ์แจ่มใสของเรา มุกตลกของเราตอนเล่านิทาน มากกว่าของเล่นชิ้นละ ๕,๐๐๐ บาท อย่าพยายามให้ลูกของเรากลายเป็นพวกวัตถุนิยมใช้เงินซื้อความสุข อย่าได้ลืมความสุขทางใจ ทางแห่งความสงบ กลับมาอยู่กับตัวเอง ใช้เวลาครุ่นคิด อ่านหนังสือธรรมะ ทบทวนสิ่งที่เรารู้ทุกวัน เราจะสุขได้เมื่อเราพอ พอใจ พอเพียงกับสิ่งที่เรามี



เป็นตัวของตัวเอง

คงไม่ต้องอธิบายอะไรมากกับหัวข้อนี้ที่เขียนเรื่องนี้ก็เพราะรู้สึกว่าเดี๋ยวนี้คนไทยโดนจูงจมูกกันง่ายมาก ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ จนหรือรวย ถ้าการศึกษาน้อยๆ อ่านหนังสือหรือรับสารที่เป็นประโยชน์น้อยก็จะอาการหนักเข้าไปใหญ่ จะยกตัวอย่างให้ดูเอาเรื่องพื้นๆ ก็เช่น เคยเดินไปเจอเด็กๆ นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งประมาณ ๑๐ คน

ทรงผมเหมือนกันหมด ซอยยุ่งๆ มีมาปรกหน้ารกๆ ใส่เสื้อคับติ้ว กระโปรงสั้น ทาปากสีเดียวกัน กระเป๋าถือคล้ายๆ กัน คืออะไรฮิตทำหมด ดูแล้วตลกถ้าจะไม่มีเลยสักคนในกลุ่มจะคิดว่าทำผมยุ่งๆ มันจะทำให้หน้าเป็นสิวและรำคาญ เสื้อรัดรูปมันไม่เหมาะกับรูปร่างของเรา ฯลฯ

ถ้าเยาวชนของชาติถูกจูงจมูกง่ายแบบนี้ อนาคตก็ลำบากใครอยากจะขายอะไรก็ทำโฆษณาประชาสัมพันธ์ให้ดาราใส่ ให้ดาราทำของก็ขายดี จะเป็นของดีหรือเปล่า จำเป็นหรือเปล่า เราใส่แล้วจะสวยไหม ฟุ้งเฟ้อเกินตัวเกินกำลังหรือไม่ ไม่ต้องคิด ต้องขวนขวายมีให้ได้ ไม่งั้น Out หรือ คนรุ่นใหม่เพิ่งเรียนจบเริ่มทำงานก็คิดว่าต้องมีคอนโดเก๋ๆ รถเท่ๆ ใช้ของ Brand name ต้องไปกินกาแฟแก้วละ ๑๕๐ บาท ตามร้านหรูๆ ทันสมัย เคยหยุดถามตัวเองบ้างไหมว่าทำไปทำไม มันให้อะไรกับตัวของเรา เพ้อเจ้อสนุกไปวันๆ ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ฟุ่มเฟือยตามกระแสไม่ดูตาม้าตาเรือ อยากทำงานสบายๆ เงินเดือนเยอะๆ มือถือรุ่นใหม่ แพงๆ ลูกเล่นเยอะๆ เทคโนโลยีทันสมัย บางเรื่องมันไม่จำเป็นนักไม่มีมันก็ไม่เดือดร้อนก็ไม่ต้องไปตามมันมากมันเปลือง วุ่นวาย เรื่องหลอกให้คนบริโภคล้นเกินฟุ่มเฟือย ผิดศีล ไร้สาระเยอะมาก แม้แต่การตั้งชื่อหมียังแฝงการพนัน ถ้าไม่คิดอะไรส่งไปใบสองใบ เอาเงินช่วยสวนสัตว์ก็ ok แต่ส่วนมากจะหวังรางวัลกันทั้งนั้น โอกาสถูกหนึ่งต่อสองล้าน

มีโยมคนหนึ่งโทรมาเล่าให้ฟัง เค้าไปอ่านหนังสือธรรมะแล้วลองดึงออกมาใช้กับชีวิตเค้า เรื่องลดความฟุ่มเฟือย สาเหตุที่ต้องเปลี่ยนการดำเนินชีวิตก็เพราะเค้ามีหนี้สินมันเป็นภาระหนักอก เค้าตัดสินใจขายบ้านหลังใหญ่ ที่มีสระว่ายน้ำ (ซึ่งปีหนึ่งว่ายน้ำ ๒ ครั้ง บ้านหลังใหญ่ที่ต้องจ้างคนใช้ ๒ คน เพื่อดูแลความสะอาด) มาเป็นบ้านหลังเล็ก เค้าตัดสินใจขายบ้านหลังใหญ่ในราคาที่ไม่มีกำไร ไม่ได้เงินมากแบบที่ตั้งใจไว้ แต่คิดว่าถ้าช้ากว่านี้นอกจากจะไม่มีกำไรจะขาดทุนเข้าไปอีก เพราะต้องไปจ่ายดอกเบี้ยธนาคารทุกเดือนๆ แค่ลดค่าใช้จ่ายบ้านหลังใหญ่ ๖ หมื่น ค่าคนใช้ ๑ หมื่น ค่าเดินทางที่ไกลจากที่ทำงาน ค่าเสียเวลาในการเดินทาง เหน็ดเหนื่อยแล้วได้กำไรมาเป็นเวลาที่ได้เล่นกับลูกหลานมากขึ้น บ้านหลังเล็กดูแลง่ายอยู่สบายไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น มีความเป็นอิสระมากขึ้น ไม่ต้องกังวลตอนคนใช้ลากลับบ้านหรือลาออก มีเงินเหลือเก็บ นี่แสดงว่าหนังสือธรรมะเล่มนั้นได้เปลี่ยนชีวิตคนคุณหนึ่งให้มีความสุข ความเจริญ พัฒนาไปในทางที่ดีงามสงบร่มเย็น เป็นเพราะเค้ามีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดติดความหรูหราตามกระแส มองโลกตามความเป็นจริง แก้ปัญหาด้วยปัญญาคนเราควรจะเชื่อมั่นในตนเอง แต่ต้องไม่หลงผิดคิดผิดนะ การเชื่อมั่นในตนเองไม่ใช่จะออกตามความคิดเห็นอะไรก็ค้านไปหมด เถียงหน้าดำหน้าแดงบอกฉันเป็นคนมั่นใจในตัวเองสูง ความคิดของเราต้องเป็นใหญ่ต้องถูกไปหมดใครคิดไม่เหมือนเราต้องดันทุรังเถียงเอาชนะให้ได้ ปากก็บอกรับฟังคนอื่นแต่ใจไม่ร่วมมือด้วยเลย การเป็นตัวของตัวเองมันคือ คิดแบบของเราทำดีแบบของเรา เหมาะสมกับตัวเรา ความชอบของเรา ถ้าใครมาชักจูงโฆษณาชวนเชื่อ โน้มน้าวด้วยวิธีต่างๆ ถ้าเราไม่เห็นประโยชน์ ไม่พอเหมาะพอดีกับตัวเราก็ไม่ต้องไปรับไปทำตาม หรือไปช่วยประท้วงตากแดดตากลมไม่ได้อะไรขึ้นมา ถูกหลอกเป็นเครื่องมือของคนพูดเก่งน่าเชื่อถือหาประโยชน์ใส่ตัวเปล่าๆ

ถือก็หนัก วางก็เบา

"สัพเพ ธัมมา นาลัง อะภินิเวสายะ"

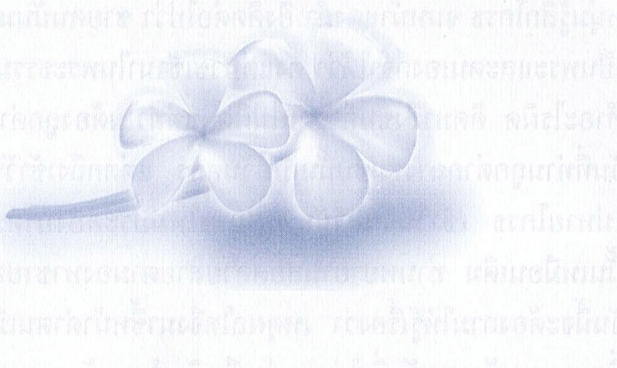
ใดใดในโลกอันบุคคลไม่ควรยึดติดถือมั่น

ทำไมไม่ควรยึดติดถือมั่น เพราะที่ใดมีความยึดติดถือมั่น ที่นั่นก็จะมีความทุกข์ ความทุกข์ขยายตัวตามความเข้มข้นของการยึดติด ยึดมาก ติดมาก จึงทุกข์มาก ยึดน้อย ติดน้อย จึงทุกข์น้อย ไม่ยึด ไม่ติด จึงไม่ทุกข์ ความไม่ยึดติดถือมั่น กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า **"ความปล่อยวาง"** ทำไมจึงต้องปล่อยวาง เพราะทุกอย่างมีความว่างมาแต่เดิม คนที่หลงกอด **"ความว่าง"** โดยคิดว่าเป็น **"ความมี"** ทำไมจะไม่ทุกข์

พระบวชใหม่รูปหนึ่งเดินบิณฑบาตผ่านชุมชนแห่งหนึ่งซึ่งมีผู้คนจอแจ ขณะเดินสำรวมก้มหน้าพอประมาณเพื่อเดินผ่านชุมชนไปอย่างช้าๆ นั่นเอง จู่ๆ ก็มีชายวัยกลางคนคนหนึ่ง ใส่สูท ผูกเนกไท ใส่แว่นตาดำ เดินเข้ามาหาท่าน พร้อมทั้งชี้หน้าด่าท่านอย่างสาดเสียเทเสีย พระรูปนั้นตกตะลึง รีบเดินหนีแต่แม้ท่านจะเดินหนีชายคนนั้นพ้นแล้ว แต่เสียงด่าของเขายังคงก้องอยู่ในโสตประสาทของท่านอย่างชัดถ้อยชัดคำ เมื่อกลับถึงวัดพลันก็คิดถึงเหตุการณ์ที่ตนถูกชี้หน้าด่ากลางฝูงชน พระหนุ่มรู้สึกโกรธ จนหน้าแดงก่ำ ยิ่งคิดต่อไปว่า ชายคนนั้นมาชี้หน้าด่าตนซึ่งเป็นพระและตนเองก็จำได้ว่า ตั้งแต่บวชเข้ามาในพระธรรมวินัยก็ยังไม่เคยทำอะไรผิด คิดมาถึงขั้นที่ว่าตนไม่ผิด แต่ทำไมต้องถูกด่า ยิ่งเจ็บยิ่งแค้น วันที่ท่านถูกด่ากลางชุมชนนั้นเป็นวันศุกร์ แต่ตกถึงเช้าวันจันทร์ท่านก็ยังไม่หายโกรธ เช้าวันจันทร์นั้นพระบวชใหม่ประคองบาตรเดินผ่านชุมชนนั้นเหมือนเดิม ท่านพยายามสอดส่ายสายตามองหาชายคนเดิม ตั้งใจว่าวันนี้จะต้องถามให้รู้เรื่องว่า เหตุผลใดจึงมาชี้หน้าด่าตนเมื่อวันศุกร์ที่แล้ว ยิ่งพยายามค้นหากลับยิ่งไม่พบ ท่านจึงเดินสำรวมรับอาหารบิณฑบาตต่อไป จนได้อาหารเต็มบาตร แล้วกลับวัด ระหว่างเดินทางกลับวัด โดยไม่คาดฝัน

พระหนุ่มทอดตาไปพบกับชายคนหนึ่งใส่สูท ผูกเนกไท ใส่แว่นตาดำ ท่านอุทานในใจว่า “อ๋อ เจ้าคนนี้เองที่ด่าฉันเมื่อวันศุกร์” ภาพที่เห็นก็คือชายแต่งตัวดีคนนั้นนอนหลับหมดสติอยู่ข้างศาลเจ้าแห่งหนึ่ง ข้างๆ ตัวเขามีขวดเหล้าล้มกลิ้งอยู่ พอเห็นท่านเท่านั้นชายคนนั้นก็ร้องขึ้นมาว่า “ขอเดชะ พระอาญามิพ้นเกล้าฯ บัดนี้พระองค์ทรงกลับมาครองอยุธยาอีกครั้งหนึ่งแล้วกระนั้นหรือ...” ว่าแล้วก็ลุกขึ้นรำเฉิบๆ เช้าวันนี้พระใหม่จ้องมองชายแต่งตัวดีคนนั้นเต็มสองตา แล้วท่านก็สรุปว่า “คนบ้านี่หว่า”

พลันที่ท่านประเมินว่า ชายแต่งตัวดีคนที่ชี้หน้าด่าท่านเมื่อวันศุกร์ที่แล้วเป็นคนบ้าที่มาในร่างของคนแต่งตัวดี เท่านั้นเอง ความโกรธที่ก่อตัวเป็นเมฆดำทะมึนอยู่ในใจของท่านมานานถึงสามวันพลันอันตรธานไปอย่างง่ายดาย ชนิดไร้ร่องรอย ทำไมเราจึงปล่อยวางต่อคนบ้าได้ง่ายดายเหลือเกิน แต่กับคนปกติทำไมเราจึงมีความรู้สึกว่าต้องเอาเรื่องราวให้ถึงที่สุด



ข้อคิดคติธรรม...พระอาจารย์ ว.วชิรเมธี



๑. คนธรรมดาทำบุญก็อยากได้บุญ คนมีปัญญาทำบุญหวังจะเกิดในภพใหม่ที่ดีกว่าเดิม แต่ชาวพุทธแท้ทำบุญเพื่อการปล่อยวางกิเลสอย่างสิ้นเชิง

๒. สิ่งที่ตาเห็นอย่าเพิ่งสรุปว่ามี สิ่งที่คนยอมรับว่าดี อย่าเพิ่งบอกว่าเห็นด้วย

๓. ผู้ทรงธรรมนั่นแหละคือผู้ทรงเกียรติ ผู้มีความดีนั่นแหละคือผู้มีทรัพย์ ผู้รู้จักพอนั่นแหละคือมหาเศรษฐี

๔. นักปราชญ์ตะวันตกกล่าวว่า อำนาจทำให้คนเสีย ยิ่งมีอำนาจเบ็ดเสร็จยิ่งเสียคนแบบเบ็ดเสร็จ

๕. ดาบที่ดีต้องมีฝัก ความสามารถที่ดีต้องมีจริยธรรม

๖. พ่อแม่ที่ดีต้องมีพรหมวิหาร ๔ หน้า หน้า ๑ คือเมตตา หน้า ๒ คือ กรุณา หน้า ๓ คือ มุทิตา หน้า ๔ คือ อุเบกขา

๗. ยามปกติเลี้ยงลูกด้วยเมตตา ยามมีปัญหาคอยช่วยเหลือด้วยกรุณา ยามลูกทำดีคอยส่งเสริมด้วยมุทิตา ยามลูกทำผิดปล่อยให้รับกรรมด้วยตัวเอง คือ อุเบกขา

๘. รอยเท้าแรกที่เหยียบบนดวงจันทร์ไม่ใช่รอยเท้าของมนุษย์ แต่เป็นรอยเท้าแห่งจินตนาการ

๙. การแก้กรรมคือการแก้ที่ความหลงผิด การแก้กรรมคือการเลิกทำความชั่ว ดังนั้นการแก้กรรมจึงไม่ใช่สำเร็จที่การสะเดาะเคราะห์หรือทำพิธีจากเกจิ

๑๐. คนที่รู้เรื่องกรรมดีที่สุดคือตัวเราเอง คนที่แก้กรรมได้ดีที่สุดคือตัวของเรา การแก้กรรมต้องทำด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่ใช่ด้วยพิธีกรรมแปลกๆ

๑๑. คนขุดบ่อน้ำก็ลงต่ำอยู่ในดิน คนก่อกำแพงก็ขึ้นสูงตามกำแพงที่ก่อ ฉันนี้ฉันใด คนทั้งหลายก็เป็นเช่นนั้น จะสูงจะต่ำขึ้นอยู่กับการกระทำของตน

๑๒. คนฉลาดชอบแกล้งโง่ คนโง่ชอบเสแสร้งว่าฉลาด ส่วนนักปราชญ์เรียนรู้ที่จะฉลาดและเรียนรู้ที่จะโง่

๑๓. กฎแห่งกรรมไม่ต้องวีซ่า กฎแห่งกรรมไม่ยกเว้นหน้าอินทร์หน้าพรหม กฎแห่งกรรมไม่มีวันหยุด กฎแห่งกรรมเที่ยงธรรมตลอดกาล

๑๔. บิล เกตส์ เรียนไม่จบแต่พบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่เพราะเป็นคนใฝ่เรียนรู้ด้วยตนเอง ปัญญาไม่ได้อยู่ในมหาวิทยาลัยแต่อยู่ในจิตใจที่ใฝ่รู้

๑๕. อย่ายึดติดกับความหลัง อย่าฟังเสียงบาปมิตร (มิตรชั่ว) อย่ามัวคิดริษยา อย่าเสียเวลากับคนเลวทราม

๑๖. คนส่วนใหญ่เรียกร้องสิทธิมนุษยชน แต่คนมีปัญญาเรียกร้องสิทธิที่จะไม่ทุกข์

๑๗. ความไม่รู้เป็นยอดแห่งมลทิน ปัญญาเป็นยอดแห่งสิริมงคล ความถ่อมตนเป็นยอดแห่งเสน่ห์

๑๘. รถทุกคันล้วนมีเบรก รถทุกคันล้วนมีท่อไอเสีย คนทุกคนต้องมีเบรกคือสติ ต้องมีท่อไอเสียคือการปล่อยวาง

๑๙. ความทุกข์ไม่เคยยึดติดเรา มีแต่เราต่างหากที่ยึดติดความทุกข์ ความสุขไม่เคยไปจากใจเรา มีแต่เราต่างหากที่ไม่เคยถนอมมันไว้ในใจของเรา

๒๐. ยศ ทรัพย์ อำนาจเป็นเพียงมรรควิธีที่ทำให้ชีวิตนี้มีประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ โปรดอย่าเข้าใจผิดว่าเป็นเป้าหมายในการเกิดเป็นมนุษย์

๒๑. ทำผิดแล้วรู้สึกผิดต่อไปจะเป็นคนดี ทำผิดแล้วรู้สึกว่าเป็นความดีกาลกิณีจะเกิดขึ้นในไม่ช้า

๒๒. ที่สุดของความรักคือรักโดยไม่ครอบครอง ที่สุดของการให้คือให้โดยไม่หวังผล ที่สุดของทานคืออภัยทาน ที่สุดของคนคือการเป็นคนธรรมดาที่มีความสุข

๒๓. ความรักไม่เคยทำให้ใครทุกข์ การไม่รู้จักธรรมชาติของความรักต่างหากที่ทำให้เกิดทุกข์ ธรรมชาติของความรักคือเกิดขึ้นในเบื้องต้น ดำรงอยู่ในท่ามกลาง และแตกดับไปในที่สุด

๒๔. โลกนี้มีผี ๖ ตัวที่น่ากลัวกว่าผีไหนๆ ๑. ผีสุรา ๒. ผีเที่ยวกลางคืน ๓. ผีมหรสพ (ติดใจในความบันเทิงจนเกินพอดี) ๔. ผีการพนัน ๕. ผีคบคนชั่วเป็นมิตร (คนชั่วอยู่ไหนชอบเถลไถลไปสนิทสนม) ๖. ผีขี้เกียจ ผี ๖ ตัวนี้ต้องปราบด้วยปฏิบัติธรรม



ธรรมะให้อะไร

อยากจะตั้งคำถามโยมว่า ถ้าหงุดหงิด อารมณ์เสีย โยมจะไปทำอะไร ถ้าโยมที่ยังเป็นเด็ก อายุน้อย หรือวัยรุ่น ก็มักจะตอบว่าเล่นเกม คุยโทรศัพท์กับเพื่อน กินเหล้า ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ แต่ถ้ามีอายุเพิ่มขึ้นมาในวัยผู้ใหญ่ การอ่านหนังสือธรรมะก็จะเป็นหนึ่งในคำตอบทำไมคนจึงชอบอ่านหนังสือธรรมะ หรือเข้าหาธรรมะ เริ่มจากภาวะสภาพสังคมปัจจุบัน มีความกดดันจากรอบข้างสูง แข่งขันกันทำมาหากิน ใช้ชีวิตเร่งรีบ ทะเยอทะยาน เป็นเด็กต้องขยันเรียน ต้องไปติว เรียนพิเศษ ทำกิจกรรมเสริม ดนตรี กีฬา สารพัด เป็นพ่อแม่ก็เครียดแบบคนเป็นพ่อแม่ต้องหาเลี้ยงชีพ เลี้ยงลูก ถ้าเป็นครอบครัวเดี่ยวแยกตัวออกมาก็จะไม่มีคนคอยดูแลลูก ฝ่ายลูกก็เหงา อยากหาอะไรทำแก้เหงา ฝ่ายพ่อแม่ก็กลัวลูกเกเร เป็นห่วง ส่วนคนโสด เลิกงานก็เที่ยว ช็อปปิ้ง กินเหล้า ไม่ก็ทำงานหนักเพื่อสร้างอนาคต อยากมีบ้าน มีรถ กิเลสเป็นตัวขับดันให้ทำพฤติกรรม เร่งรีบ เอาเปรียบ ไม่ยอมแพ้ ข่มขู่ ดูถูกคนที่ด้อยกว่า คบเพื่อนก็เพราะผลประโยชน์ หรือชวนกันเที่ยว กิน เสพกาม วนเวียนไปแบบนี้

การใช้ชีวิตฉาบฉวยลอยไปเรื่อยๆ ไม่มีเป้าหมายชีวิตอะไร วันหนึ่งเราก็คิดว่าเกิดมาทำไม มีประโยชน์อะไรกับโลกกับสังคม และครอบครัวบ้าง ชีวิตมั่นคงจริงหรือ ชีวิตและจิตใจนี้ให้อะไรกับเรา คำถามพวกนี้ทำให้เราสนใจธรรมะ ความทุกข์ ความเครียด ความกดดัน ปัญหาต่างๆ ในชีวิตทำให้เราสนใจธรรมะ แม่ที่รักลูกมากดูแลมาอย่างดี วันหนึ่งโดนลูกตะคอกใส่ เกิดความทุกข์ใจ ก็เริ่มคิดหาคำอธิบายจากธรรมะ ถ้าสะดวกจะไปฟังธรรม เข้าวัดทำบุญก็ดี ถ้าไม่สะดวก ก็หยิบหนังสือธรรมะมาอ่าน ก็สะดวกดี เลือกเอาประเภทที่เป็นพระหรือฆราวาส ที่ถ่ายทอดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา เรื่องให้พึ่งตนเอง ความเชื่อที่ถูกต้อง ไม่ใช่ประเภทสวดมนต์ ๓ เดือนแล้วจะรวย ทำสังฆทาน ๗ วัดจะสะเดาะเคราะห์ได้ หนังสือดีๆ ที่ถ่ายทอดจากพระดีๆ ก็เช่น ของท่านพุทธทาส, ท่านปัญญานันท, พระไพศาล วิสาโล, พระมิตซูโอะ, ท่านปยุตโต (พระพรหมคุณาภรณ์), หลวงพ่อสนอง (วัดสังฆทาน), ท่าน ว.วชิรเมธี, ท่าน ติช นัท ฮันห์ ฯลฯ หลายรูปเป็นปราชญ์ของโลกทีเดียว **ฝึกการอ่านหนังสือธรรมะให้เป็นนิสัย ก่อนนอนทุกคืนก็ได้ ทบทวนชีวิตประจำวัน ชีวิตที่ผ่านมาพลาดอะไรก็แก้ไขเสียเหมือนได้ฟังเทศน์ทุกวัน ได้บุญ ใจเป็นกุศล ไม่ต้องรอให้มีทุกข์ก่อนค่อยอ่าน** คิดว่าได้ความรู้ทางจิตวิญญาณ ได้พักผ่อนกายใจทำให้ใจสงบ เหมือนมีผู้รู้มาคอยเตือนสติอย่าให้เราไปยึดมั่นถือมั่นให้เรารู้จักเอื้อเฟื้อ เราก็รู้ดีว่าการให้เงินขอทาน ๒๐ บาท บริจาคช่วยน้ำท่วม ๑๐๐ บาท มันไม่ยากอะไร แต่การที่เราต้องให้อภัยคนโกงคนอกตัญญู คนที่มาด่า มานินทาเรา การที่ต้องสำรวมวาจาจะพูดอะไรไปทำร้ายใครพวกนี้ยากกว่าเยอะ เป็นเรื่องต้องฝึกต้องใช้ปัญญา

หลังจากอ่านหนังสือธรรมะสำเร็จ ก็สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิซัก ๑๕ นาที แล้วเราจะหลับสบาย ชีวิตเราจะสงบ ผ่อนคลาย มีความสุข

ทำดี พูดดี คิดดี

๓ คำ ข้างต้นหมายถึงการ สำรวม กาย วาจา ใจ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต ทุกชั่วโมง ทุกนาที ตื่นนอนมาเรามีเรื่องเข้ามาให้คิดมากหลายเรื่อง เช้ามาก็ควรตั้งจิตตั้งใจจะไม่คิดฟุ้งซ่าน คิดแง่ลบ ระวังเรื่องความคิด กำลังขับรถ เห็นรถติด ก็ไม่คิดหงุดหงิด กลัวไปสาย กลัวไม่ทันนัดลูกค้า แล้วแยกหน้าจะติดอีกหรือเปล่า ระวังความฟุ้งซ่าน กำหนดลมหายใจเข้าออกช้าๆ กำลังจับพวงมาลัย ตามองถนนระวังด้านหน้า หลัง และด้านข้าง สติอยู่กับการขับรถ นี่คือตัวอย่างสติต้องกำกับทุกอิริยาบถ ถ้าอยากมีความสุขสงบ ให้รักษาใจให้เป็นกลาง ไม่โกรธ ไม่โวยวาย ใจเย็น ประคองใจให้เป็นกลาง เดินเข้าที่ทำงานมีสติ เจอเพื่อนร่วมงานยิ้มทัก ด้วยสติ อ้าปากจะพูดสติก็ตามมากำหนดไม่พูดส่อเสียด ทะลึ่ง เพ้อเจ้อ



ดูถูก น้ำเสียงห้วน กระแทกกระทั้น ไม่พูดโกหก เช่นวันนี้เสื้อสวยจัง (แต่ในใจคิดว่า แก่จะตายยังแต่งตัวโป๊อีก) ถ้าไม่อยากชมก็แค่ยิ้มก็พอ ดีกว่ามุสา เพ้อเจ้อ สนใจแต่เรื่องไร้สาระ ถ้ามีสติกำกับตลอดทั้งวัน จะเป็นวันดี แก้ปัญหาได้ดี อารมณ์ดี อะไรเข้ามากระทบใจ ก็ยั้งไว้ทัน คิดก่อนค่อยพูด ค่อยทำ อะไรไม่ดีเป็นบาปทำแล้วคนอื่นเดือดร้อนไม่ทำ ทำแล้วตัวเองจะเดือดร้อนไม่ทำ บางคนบอกว่ามันเจอคนมาด่ามาว่า มาทำเรื่องเลวๆ ใส่เรา **สติมันมาไม่ทัน** มันด่าสวนได้ภายในเสี้ยววินาที **นี่คือหนึ่งเหตุผลที่เราต้องหัดไปเจริญสติระลึกรู้ธรรมะ ๔ หมวด หมายถึง กายเป็นสักแต่**

ว่ากาย เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา จิตเป็นสักแต่ว่าจิต ธรรมเป็นสักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา ถ้าฝึกบ่อยๆ เราจะดึงสติกลับมาได้ทัน เราจะลดอัตตาในตัวตนประเภท ฉันฉลาดกว่าแก ฉันรวยกว่า ฉันไม่ได้ทำผิดไม่ยอม มีตัวตนมีตัวกูใครมาว่าไม่ได้ คงเคยได้ยินคำว่า พอสติมาปัญญาก็เกิด เช่นถ้าด่าไปมันเป็นอาการของคนบ้า คนถ่อย ไร้การศึกษา อายคน เสียอาการ ยิ่งถ้าด่ากันไปด่ากันมา มันก็อาจจะทวีความรุนแรงความโกรธจนเป็นเรื่องใหญ่โต ผู้หญิงหน้าหวาน ผู้ชายรูปหล่อพอเกิดอาการโกรธเหมือนปีศาจเข้าสิง หล่อยังไงก็ไม่อยากเข้าใกล้ รวยขนาดไหนก็ไม่อยากคบ อย่าคิดว่าระเบิดอารมณ์ไปก่อนแล้วมาตามขอโทษทีหลัง มันแก้ได้ยากกว่ามาก ปัญหาตามมาอีกมากอาจจะบานปลาย สู้ปิดปากเก็บอาการใช้สติค่อยๆ คิด ใจเย็นๆ ผลออกมาสวยกว่ากันเยอะ



ดูแลจิตใจให้ดี

คนเราเกิดมาไม่พ้น จะต้องมีปัญหา มีทุกข์ ติดตามตัวมาด้วยทุกคน ไม่ว่าจะเป็นมหาเศรษฐี ตำแหน่งใหญ่โต คนสวยที่สุดในโลก แม้แต่พระนักบวช ผู้ทรงศีลทั้งหลายก็ยังหนีไม่พ้น ปัญหาการกินอยู่ ครอบครัว ความสัมพันธ์กับผู้คน ฯลฯ มันมีมากจนเราไม่รู้สาเหตุ มันคืออะไร โทษคนโน้นคนนี้ไปทั่ว อยากจะลดปัญหา ลดความวุ่นวาย ก็หมั่นทำบุญ ละบาป เราต้องรักษาศีล ฝึกสมาธิ/วิปัสสนา พยายามเข้าหาธรรมะฝึกจิตใจให้สงบ หลีกเลี่ยงทางที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเรารักษาใจของเราให้ดีแล้วเราก็จะพ้นทุกข์ พ้นโศกและโชคร้ายทางใจทั้งหลาย เราต้องหมั่นดูแลควบคุมกายกรรมให้สงบเรียบร้อย ไม่ไปชกต่อยหาเรื่องใคร หรือไปในที่อโคจร เที่ยวกลางคืน เที่ยวเพลินกับอบายมุข ผิดลูกผิดเมียใคร รวมทั้งวจีกรรม จะพูดจาก็ระมัดระวัง อย่าไปถากถางล่วงเกิน เที่ยวว่าคนโน้นคนนี้สะเปะสะปะไปทั่ว พูดน้อยแต่เป็นคำพูดมีประโยชน์ดีกว่า สุดท้ายก็คือมโนกรรม ต้องระวังความคิดเรา อยากได้ความสงบสุขแต่เราไปคิดเรื่องฟุ้งซ่าน บ้าบอ อิจฉา หึงหวง อยากมีอยากได้ เบื่อท้อแท้ ฯลฯ แม้จะคิดเรื่องดี แต่ถ้ามันเพ้อเจ้อ ฟุ้งซ่าน ก็ต้องระวัง คิดอยากมี ๑๐ ล้าน แต่นั่งๆ นอนๆ กินเหล้าทั้งวัน แล้วมันจะมาจากไหน คิดบวกก็ดี แต่ต้องระวัง ไม่ใช่บวกจนหลอกตัวเอง เช่นโดนขโมยกระเป๋าก็คิดว่าดี เป็นการฝึกความพลัดพราก แล้วมันได้อะไร มันควรจะรู้ว่าเราเลินล่อ ต้องระวัง เก็บรักษาไว้ให้ดีๆ คิดตามความเป็นจริง อย่าไปหลอกตัวเอง การจะดับทุกข์ มันต้องอยู่ที่การมีปัญญา รู้เท่าทัน หมั่นฝึก หมั่นภาวนา ไม่มีอะไรเป็นอัตโนมัติ ไปเข้าคอร์สฝึก ๗ วัน ออกมาบรรลุเลย หรือต้องเก๊กต้องแกล้งทำขรึม พูดจานิ่มๆ เดินช้าๆ จะดูเป็นผู้มีศีลธรรมมันไม่ใช่ หลักการจริงๆ คือ จิตใจของเราต้องตามรู้ ตามดู มีความข่มใจ ยับยั้งชั่งใจบ้าง รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว ก็ติดเบรก ทำความเข้าใจการทำกรรมดีแสดงออกในสิ่งดีๆ บ่อยๆ ก็จะส่งผลให้เราได้รับความสุขความสบายทั้งกายและใจ

เปิดใจกว้าง ยอมรับผู้อื่น

คนเราเป็นทุกข์ ในเรื่องอยากจะให้ผู้อื่นเป็นไปตามใจที่เราต้องการ ทั้งการทำงาน นิสัยใจคอ อยากให้ถูกใจเรา ให้ดีเหมือนเรา เมื่อเขาทำไม่ถูกใจก็ตัดสินว่าเขาไม่ดี ไม่ถูกต้อง โดยเอาความคิดเห็นเราเป็นใหญ่

เราต้องเปิดใจให้กว้างออก ต้องยอมรับว่า ทุกคนเติบโตมาไม่เหมือนกัน ตามสภาพสิ่งแวดล้อม การอบรมบ่มนิสัย การศึกษา เป็นต้น การตัดสินว่าเป็นคนดีหรือเลวก็อยู่ที่ความคิดเรานั่นเอง ถ้าเขาทำถูกใจ เราชอบก็ว่าเขาดี ถ้าเขาทำไม่ถูกใจ ขัดแย้งไม่ลงรอย เราไม่ชอบก็ว่าเขาไม่ดี

ทุกคนอยากให้คนอื่นตามใจเราตามที่ปรารถนา เป็นการไปบังคับธรรมชาติให้เป็นไปตามใจที่เราต้องการ ซึ่งความจริงแล้ว เราจะไปบังคับบีบคั้นให้ทุกอย่างมันเป็นไปตามใจไม่ได้ เราไม่มีอำนาจอะไร แต่เรามาปรับเปลี่ยนใจให้มันปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความรู้สึกใหม่ได้โดยเข้าใจธรรมชาติจิตของทุกคนตามที่เป็นจริง

คนเรามีอุปนิสัยใจคอไม่เหมือนกัน เช่นขี้บ่น อิจฉาริษยา ชอบทะเลาะเบาะแว้ง ไม่ยอมกัน บางครอบครัวอยู่ด้วยกันแรกๆ ก็รักกัน เกรงใจกัน พออยู่ต่อมาก็ลายออก มีปากเสียงไม่ลงรอยกัน ด่าว่า ทำร้าย ต้องหย่าร้างเลิกกันก็มีมากมาย ทั้งนี้เพราะความโง่ โกรธ หลง ไม่เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและจิตใจนั่นเอง ทุกคนมีอุปนิสัยใจคอเป็นของเขานั่นเอง ถ้าเรายอมรับความเป็นธรรมดาเช่นนี้ได้ ก็จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขสบายใจ



เศรษฐกิจพอเพียง...ต้องรู้จักเพียงพอ

เวลาขับรถต้องเหยียบคันเร่ง เพื่อให้รถวิ่งไปข้างหน้า จะช้าหรือเร็วก็ขึ้นอยู่กับความปลอดภัย ถ้าอันตรายก็ต้องเหยียบเบรกให้รถหยุด ชีวิตคนก็เหมือนกัน ต้องเร่งรีบทำมาหากินหาทรัพย์สินเงินทองสมบัติเหมือนกับเหยียบคันเร่งรถ แต่ถ้ามีอันตรายข้างหน้าเราก็ต้องรู้จักหยุดหรือจอดบ้าง เพื่อพักผ่อนร่างกายจิตใจ ถ้าเราวิ่งหาวัตถุสิ่งของมากจนเกินไปจะทำให้เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ก็ต้องรู้จักหยุด รู้จักพอบ้าง จะทำให้ใจเราไม่เร่าร้อนไม่อ่อนเพลีย

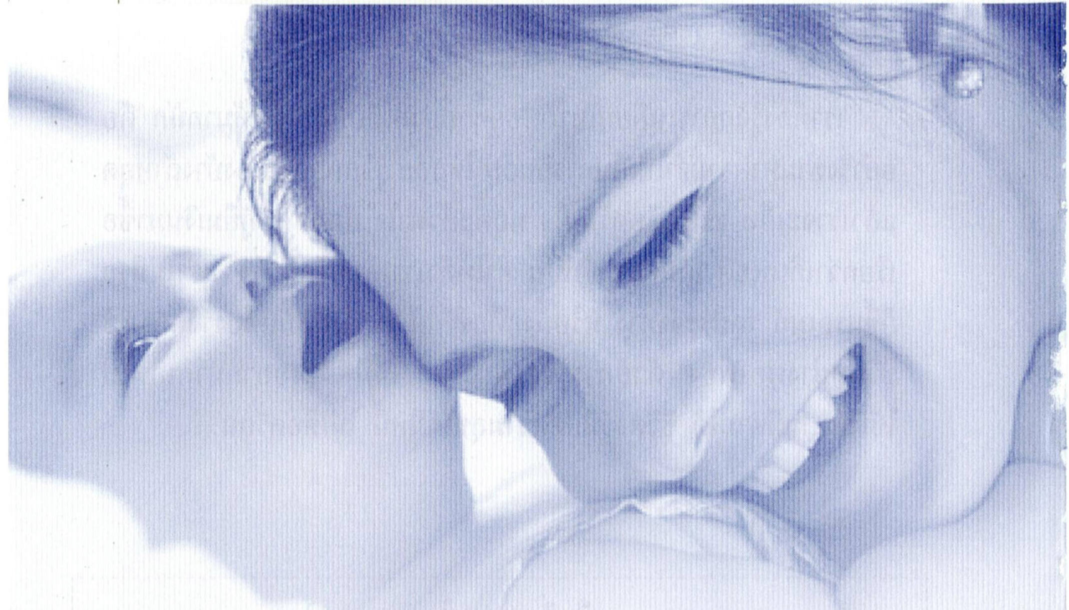
การทำงานก็เพื่อหาทรัพย์สิน หาเงินมาเลี้ยงดูตัวเองและครอบครัว ต้องทำตามฐานะโอกาส ความสามารถ เมื่อได้เงินมาแล้วต้องรู้จักใช้ รู้จักกิน รู้จักเก็บ ไม่ใช้สุรุ่ยสุร่าย ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่เล่นการพนัน จะซื้ออะไรก็ซื้อเท่าที่จำเป็น ข้อสำคัญอย่าไปสร้างความอยากขึ้นมาในใจ ถ้าเราอยากได้ไม่สิ้นสุดไปกู้หนี้ยืมสินเพื่อซื้อรถ ซื้อของที่ไม่จำเป็น เราจะหาความสุขไม่ได้ จะวุ่นวายใจปวดหัวคอยหาเงินมาใช้หนี้กับดอกเบี้ย

เราต้องรู้จักการเหยียบเบรกบ่อยๆ อย่าเหยียบคันเร่งให้มากนัก คือ อย่าวิ่งตามหาความจำเป็นในการกินอยู่ ใช้สอย รู้จักหยุดตัวเองบ้างถ้าหยุด แล้วเราจะเย็น จะไม่เดือดร้อนใจ หยุดแล้วทำใจให้สงบ ไปกู้ยืมเงินมาซื้อ เรียกว่าเกินพอดี เกินความจำเป็น ทำให้ตัวเราเดือดร้อน ที่จริงเราไม่มีรถ ก็ขึ้นรถเมล์ รถประจำทาง หรือนั่งแท็กซี่ก็ได้ เพราะฉะนั้นต้องรู้จักการใช้ ชีวิตอย่างพอเพียง ด้วยการรู้จักเพียงพอ ไม่มีความอยากมากเกินไป ใช้เงินตามมีตามได้ ชีวิตจะมีแต่ความสุขไม่มีหนี้ ไม่เดือดร้อน

พอ เป็นสิ่งหายากในหมู่คน **โลภ**
นิ่ง เป็นสิ่งหายากในหมู่คน **โกรธ**
หยุด เป็นสิ่งหายากในหมู่คน **หลง**
ธรรมะ เท่านั้นที่ช่วยท่านได้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก





สร้างสุขได้ด้วยตัวเราเอง

ในการทำมาหากินทำการงานอาชีพต่างๆ เพื่อหาทรัพย์สินเงินทองมาใช้จ่ายซื้อความสะดวกสบาย ความสุขให้แก่ตนเอง เรียกว่าเป็นความสุขที่อาศัยกามคุณอันได้แก่ การเสาะแสวงหารูปสวยๆ มาเชยชม เสียงเพราะๆ ได้ยินแล้วเพลิดเพลินเจริญใจ กลิ่นหอมๆ ได้ดมหอมสดชื่น รส ได้ดื่มกินอร่อย สัมผัสทางกายที่ชอบใจ โดยเฉพาะรูปสวยๆ ซึ่งเกิดจากเชื้อความอยากที่เกิดจากเชื้อในใจเรา เราต้องดิ้นรนหาเงินมาเพื่อซื้อหาสิ่งเหล่านี้มาสนองอารมณ์จึงจะมีความสุข นับว่าเหนื่อยยากเข็ญลำบากลำบน ลำเค็ญเหลือเกิน กว่าจะได้รับความสุขที่กล่าวมา

แต่มันยังมีความสุขอีกอย่างหนึ่งที่ไม่ต้องอิงอาศัยแสวงหาสิ่งใดมากมายเลยเพียงแค่หาเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ได้แก่ เราหาอาหารกินวันละ ๒ - ๓ มื้อ เพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ เราต้องมีที่อยู่อาศัยคือบ้าน แม้จะหลังเล็กแต่ถ้าใจเป็นสุข มันจะเล็กหรือใหญ่ก็ไม่ใช่ปัญหา เราต้องมียารักษาโรคเอาไว้กินยามเจ็บป่วย เราต้องมีเครื่องนุ่งห่มเสื้อผ้า สี่อย่างนี้เป็น

ปัจจัยขั้นพื้นฐานของชีวิต ถ้าเรารู้จักกิน รู้จักใช้ มีน้อยก็ใช้ตามอัตภาพตามมีตามได้ แม้ไม่มีเงินมากมายเราก็ทำใจให้เป็นสุขได้ ดีกว่าผู้ที่มีเงินเป็นร้อยล้านพันล้าน ดีกว่าคนที่มีบ้านใหญ่โต มีรถเก๋งราคาแพง ดีกว่าผู้มียศตำแหน่งอำนาจใหญ่โต เพราะคนพวกนี้ต้องอาศัยสิ่งอื่นจึงจะมีความสุขได้ แต่เราไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นมากมาย เพียงแค่เล็กๆ น้อยๆ ก็เพียงพอ ข้อสำคัญคือ เรามีความสุขที่ใจไม่ใช่วัตถุสิ่งของเงินทอง

ถ้าทำใจให้เป็นสุขได้โดยคิดดี คิดบวก คิดเป็น คิดไม่ให้ตัวเองเป็นทุกข์ คิดแต่เป็นสุขด้านเดียว จิตใจเราจะมีแต่ความสงบสุขที่มั่นคงยั่งยืนกว่าสุขด้วยสิ่งอื่น





มีปัญญา...ดีกว่า...มีทรัพย์

การมีทรัพย์สินเงินทอง บ้าน รถ ที่ดินก็เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตให้สุขสบาย ไม่ต้องลำบาก แต่ถ้ามีมากจนเกินไปก็จะทำให้ต้องคอยดูแลรักษาพะว้าพะวง เป็นห่วงเป็นใย ทำให้เกิดความวุ่นวายใจ ทุกข์ใจได้ เพราะต้องแบกภาระ กลัวจะสูญหาย หรือใครมาแย่งชิงลักขโมย นี่คือโทษของการมีทรัพย์สมบัติมากเกินความจำเป็น ซึ่งธาตุแท้ของจิตใจคนจะมีความโลภไม่สิ้นสุด มีความอยากได้ไม่รู้จักพอ ทำให้ใจฟุ้งซ่าน ไม่สงบสุข

แต่ถ้าจิตใจเรามีปัญญาที่ถูกต้องก็สามารถจะทำใจให้มีความสุขได้ แม้เราจะไม่มีเงินทองมากมาย แต่เรารู้จักการกิน อยู่ ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น ไม่อยากได้อะไรที่เกินฐานะตัวเอง หยุดแสวงหาเกินพอดี หาได้แค่ไหนจงพอใจในสิ่งที่มีอยู่ที่ได้มา ถ้ารู้จักคิดให้ถูกให้เป็น รู้จักใช้ชีวิตตามแนวทางที่กล่าวมานี้ก็จะมีความสงบสุขร่มเย็นไม่เดือดร้อน

ถ้าทรัพย์สินสมบัติมาก อาจมีปัญหาตามมา เช่น แย่งมรดก ขัดแย้งธุรกิจ ติดการพนัน ติดเที่ยว ติดเหล้า บุหรี่ ยาเสพติด ทำให้ต้องเครียดกลุ้มใจ ไม่สบายใจ บางทีก็ถึงกับทำร้ายกัน ฆ่าตัวตายก็มีมาก แต่ถ้าเรามีปัญญาก็สามารถบริหารจัดการทรัพย์สินให้ดีที่สุดได้

มีปัญญาจึงดีกว่ามีทรัพย์ เพราะจะไม่มีความทุกข์ใจ ไม่ว่ามีเงินมากหรือน้อย ก็จะรู้วิธีการอยู่แบบไร้ทุกข์ จะไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ดิ้นรนให้ต้องเหนื่อยมาก ใจก็จะมีแต่ความสุข ปัญญาจึงเป็นอริยทรัพย์ ถ้าผู้ใดมีผู้นั้นจะดำรงชีวิตอย่างหมดปัญหา ทรัพย์ที่ติดตัวเราตลอดไปคือ ปัญญา ถ้ามีปัญญาก็สามารถแสวงหาทรัพย์ได้ แต่ถ้ามีทรัพย์ไม่มีปัญญา ทรัพย์อาจจะหมดกลายเป็นคนยากจนมีทุกข์ได้ (ถึงไร้ทรัพย์แต่ไม่ไร้ปัญญาเป็นสิ่งที่ดีที่สุด)

เรื่องที่ยืนยันถึงเรื่องนี้ได้ดีที่สุด คือตอนที่พระพุทธเจ้าบำเพ็ญปัญญาบารมี เรื่อง มโหสถบัณฑิต ทศชาติที่ ๕ มโหสถชาดก ตอนที่ ๑๓

พระเจ้าวิเทหะเสวยราชสมบัติในกรุงมิถิลา แคว้นวิเทหะ พระองค์มีบัณฑิตคู่พระทัยอยู่ ๔ ท่าน คอยถวายคำปรึกษาในการว่าราชการแผ่นดิน คือ เสนกะ ปุกกุสะ กามินทะ และเทวินทะ และในกาลต่อมาก็ปรากฏมีบัณฑิตน้อย นามว่า มโหสถ เป็นบัณฑิตผู้มีปัญญาในเมืองมิถิลา พระราชาได้ให้มโหสถบัณฑิตเข้าวัง เพื่อทำการทดลองปัญญา โดยตั้งคำถามเพื่อให้บัณฑิตทั้ง ๕ เป็นผู้ตอบ

"คนมีปัญญาแต่ไร้ทรัพย์หรือคนมีทรัพย์แต่ไร้ปัญญาคนไหนจะดีกว่ากัน"

ทรงตรัสถามตั้งแต่นักปราชญ์ชื่อ เสนกะ เป็นลำดับๆ ไป

เสนกะทูลตอบว่า *"ขอเดชะ คนมีปัญญาแม้จะล้นฟ้า แต่หาอาจสู้คนมีทรัพย์ไม่ เพราะไม่ต้องดูอื่นไกลเศรษฐีจะมีปัญญาสู้ที่ปรึกษาไม่ได้ แต่คนมีปัญญาจะต้องเข้าไปรับใช้เป็นคู่ปรึกษา ฉะนั้นจึงเห็นว่าทรัพย์ดีกว่าปัญญา"*

แต่เมื่อเสนกะทูลตอบแล้ว ถามข้ามลำดับไปถึงมโหสถเลยว่า *"พ่อมโหสถเล่า พ่อเห็นว่าอย่างไร ทรัพย์ดีหรือปัญญาดี"* มโหสถทูลตอบว่า *"ขอเดชะ ข้าพระองค์เห็นว่าทรัพย์สู้ปัญญาไม่ได้ เพราะคนไร้ปัญญาปรารถนาทรัพย์ก็อาจทำความชั่วต่างๆ ฉะนั้นจึงเห็นว่าปัญญาดีกว่าทรัพย์"*

เสนกะหัวเราะเยาะเย้ย พลางทูลบ้างว่า *“มโหสถไม่รู้อะไร เพราะยังเด็กเกินไปจะพูดง่ายๆ ว่าปากยังไม่สิ้นกลิ่นน้ำนม เธอเห็นโควินทเศรษฐีไหม เศรษฐีคนนี้รวยแต่ทรัพย์อย่างเดียว แถมเวลาจะพูดน้ำลายยังไหลออกมาจากมุมปาก ต้องเอาดอกบัวเขียวมารองรับน้ำลายแล้วโยนทิ้งไป พวกนักเลงพากันเก็บมาล้างน้ำ แล้วเอาประดับตัวและแถมมีคนรับใช้ใกล้ชิดมากมายนั้นจึงเห็นว่าทรัพย์ดีกว่าปัญญาแน่นอน เพราะคนมีปัญญายังต้องเข้าไปเป็นข้าช่วงใช้ของเศรษฐีนั้น”*

พระเจ้าวิเทหราชเมื่อได้ทรงสดับก็คิดสนุก จึงตรัสกับมโหสถว่า *“ว่าไงพ่อมโหสถ อาจารย์เสนกะอ้างเหตุผลอย่างนี้ พ่อจะคัดค้านอย่างไร”*

“ข้าแต่สมมุติเทพ ท่านอาจารย์เสนกะจะรู้อะไร เห็นแก่ยศอย่างเดียว ไม่รู้ค้อนบนหัวจะลงเมื่อไหร่ เสมือนกาที่เขาจะเมตตาเทเศษอาหารให้เพ่งเฉพาะแต่จะกินเท่านั้น หรือมิฉะนั้นก็เป็นเสมือนหมาจิ้งจอกที่คิดจะดื่มนมท่าเดียว ธรรมดาคนมีปัญญาน้อยได้รับความสุขเข้าแล้วก็มักจะประมาท พบทุกข์บ้างพบสุขบ้างก็หวั่นไหวไปตามนั้น เหมือนปลาที่เขาโยนขึ้นบนบกย่อมดิ้นรนกระเสือกกระสนไป ข้าพระองค์ขอยืนยันว่าปัญญานั้นแหละดีกว่าคนเขลาที่มีแต่ยศ”

“ว่าไงท่านอาจารย์จะแก้ตัวอย่างไร”

“ขอเดชะ เจ้ามโหสถเด็กเมื่อวานซืนจะรู้อะไร ลองคิดดูนกในป่าตั้งร้อยตั้งพัน ยังต้องมาที่ต้นไม้ที่อุดมไปด้วยผล นี่ก็เช่นเดียวกัน คนมีทรัพย์ใครๆ ก็พินอบพิเทาด้วยทรัพย์ของเขา จึงเห็นว่าทรัพย์ดีกว่าปัญญา”

“ขอเดชะ หน้าท่านอาจารย์ดูจะมีสีโลหิตแจ่มใสดีเหลือเกิน เพราะอะไร ท่านอาจารย์ก็ต้องคิดเรื่องเงินก่อน”

“คนสมบูรณ์พูนสุขมันต้องเป็นอย่างนั้น มโหสถลองคิดดู แม่น้ำทั้งหลายไหลไปที่ใด ทั้งหมดก็ย่อมจะไหลลงไปสู่มหาสมุทร เหมือนคนมีปัญญาก็ต้องหมอบราบคาบแก้วให้คนมีทรัพย์”

"ท่านอาจารย์อย่าเพิ่งตีขลุมเอาง่ายๆ แม่น้ำไหลไปสู่มหาสมุทร แต่ขอถามสักหน่อยเถิดว่ามหาสมุทรแม้จะมีคลื่นสักเท่าไหร่ๆ ก็ไม่สามารถจะชนะฝั่งไปได้ คนมีปัญญาเช่นเดียวกับฝั่งนั้นเพราะเที่ยงธรรมยั่งยืนเสมอต้นเสมอปลายอยู่เช่นนั้นเพราะเช่นนั้นคนมีทรัพย์จึงดีกว่าปัญญาเป็นไปไม่ได้"

"ท่านอาจารย์จะแก้อย่างไร ?"

"ขอเดชะ มโหสถเด็กรุ่นคะนองก็เห็นต่างๆ ตามอารมณ์ของคนหนุ่มโดยไม่ใคร่ครวญให้ถ่องแท้แน่นอน ทิ้งคำโบราณที่ว่าเดินตามผู้ใหญ่หมาไม่กัดเสียสิ้น จึงเห็นว่ามโหสถจะเป็นคนดีต่อไปไม่ได้ เรื่องทรัพย์กับปัญญานี้ข้าพระองค์จะเปรียบให้ฟัง ข้าพระองค์นักปราชญ์ทั้ง ๕ รวมทั้งมโหสถจัดว่าเป็นนักปราชญ์เป็นคนมากปัญญา แต่ยังต้องอาศัยพระองค์เลี้ยงชีพอยู่ต้องมาเป็นข้าราชบริพารของพระองค์ จึงเห็นได้ชัดว่าทรัพย์นั้นย่อมดีกว่าปัญญาอย่างแน่แท้พระเจ้าค่ะ ทีนี้มโหสถแก้ได้ข้าพระองค์จะยอมแพ้"

"ท่านอาจารย์ ไม่มีทางจะเอาชนะข้าพเจ้าได้หรอก เพราะถึงอย่างไรผู้มีปัญญาก็ต้องดีกว่าผู้มีทรัพย์ เพราะผู้มีปัญญาไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนและคนอื่น คนเขลาเท่านั้นชอบสร้างความชั่วเพื่อตนเองและผู้อื่น ไม่ต้องดูอื่นไกล การปฏิบัติราชกิจหากไม่มีปัญญาก็ปฏิบัติงานผิดๆ พลาดๆ และยังแถมโลภทรัพย์ ก็อาจฉ้อราษฎร์บังหลวงได้ทุกประการ นี่แหละจึงเห็นว่าผู้มีปัญญาดีกว่าคนมีทรัพย์แต่เป็นคนเขลา"

พระเจ้าวิเทหราชทรงพระสรวลด้วยความชอบพระทัย นักปราชญ์ทั้ง ๔ ต่างเงียบไปตามๆ กัน จึงพระราชทานทรัพย์ให้มโหสถเป็นอันมาก ...

อ้างอิง : มโหสถชาดก ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ขุททกนิกายชาดก มหานิบาต

นาฬิกาชีวิต

ความรู้ในเรื่องสุขภาพ

โรคภัยไข้เจ็บเกิดจากมูลเหตุตามพระไตรปิฎก คือ

๑. กรรม

๒. จิต

๓. พลัง

๔. ร่างกายและอาหาร ซึ่ง Pendulum สามารถช่วยประเมินภาวะทั้ง ๔ มิติ ได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน

ที่สำคัญที่สุดคือ พลังจิต การจัดกระดูกคอและกระดูกหลัง อาหารบำบัด การอาบน้ำ การพอกตัว (Body Detox) ฯลฯ เพื่อให้คนไทยสามารถพึ่งตนเองได้ในการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและผู้อื่น สามารถบำบัดรักษาสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์ อายุยืนยาว ยังประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัวสังคมไทย และสังคมโลกต่อไป

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ

๑. **ทานมัย** บุญสำเร็จจากการให้ทาน เช่น ตักบาตร หยอดกระปุกทำบุญ
๒. **สีลมัย** บุญสำเร็จจากการรักษาศีล ตั้งใจอาราธนาศีล ๕
๓. **ภาวนามัย** บุญสำเร็จจากการเจริญภาวนา
๔. **อปจายนมัย** บุญสำเร็จจากการประพฤติถ่อมตน
๕. **เวยยาวัจจมัย** บุญช่วยเหลือในกิจที่ชอบ เช่น ช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน
๖. **ปัตติทานมัย** บุญสำเร็จจากการให้ส่วนบุญ แผ่เมตตา
๗. **ปัตตานุโมทนามัย** บุญจากการอนุโมทนาบุญ
๘. **ธัมมัสสวนมัย** บุญจากการฟังธรรม
๙. **ธัมมเทสนามัย** บุญจากการแสดงธรรม เช่น แนะนำธรรมแก่ผู้อื่น
๑๐. **ทิฏฐุชุกัมม์** การทำความเห็นให้ตรง เป็นสัมมาทิฏฐิ

ช่วงเวลา ระบบที่เกี่ยวข้อง

๐๑.๐๐-๐๓.๐๐ น.	**ตับ** นอนหลับพักผ่อนให้หลับสนิท
๐๓.๐๐-๐๕.๐๐ น.	**ปอด** ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์
๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น.	**ลำไส้ใหญ่** ขับถ่ายอุจจาระ
๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น.	**กระเพาะอาหาร** กินอาหารเช้า
๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.	**ม้าม** พูดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ
๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น.	**หัวใจ** หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	**ลำไส้เล็ก** งดกินอาหารทุกประเภท
๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น.	**กระเพาะปัสสาวะ** ทำให้เหงื่อออก (ออกกำลังกายหรืออบตัว)
๑๗.๐๐-๑๙.๐๐ น.	**ไต** ทำใจให้สดชื่น ไม่ง่วงเหงาหาวนอน
๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.	**เยื่อหุ้มหัวใจ** ทำสมาธิหรือสวดมนต์

๒๑.๐๐-๒๓.๐๐ น. **ระบบความร้อนของร่างกาย** ห้ามอาบน้ำเย็น ห้ามตากลมทำให้ร่างกายอบอุ่น

๒๓.๐๐-๐๑.๐๐ น. **ถุงน้ำดี** ดื่มน้ำก่อนเข้านอน

การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกว่า ช่วงเวลา ๒๔ ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในร่างกายซึ่งประกอบด้วย อวัยวะตันและอวัยวะกลวง

อวัยวะตัน หมายถึง หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

อวัยวะกลวง หมายถึง กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ระบบความร้อนของร่างกาย (ซานเจียว)

การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลา ๒ ชั่วโมง ทั้งหมดมี ๑๒ อวัยวะ รวม ๒๔ ชั่วโมง คือ หนึ่งวัน เรียกว่า **"นาฬิกาชีวิต"**

ตัวอย่าง เช่นการไหลเวียนของเส้นลมปราณปอด จะมีพลังไหลเวียนเริ่มต้นที่เวลา ๐๓.๐๐ น. และสูงสุดในช่วงประมาณ ๐๔.๐๐ น. จากนั้นจะค่อยๆ ลดลง และออกจากเส้นลมปราณปอดไปยังเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่เวลา ๐๕.๐๐ น. การรักษาโรคของเส้นลมปราณปอด ที่ให้ประสิทธิภาพสูงสุดจึงควรอยู่ระหว่างเวลา ๐๕.๐๐ น. ได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า ผลของการใช้ยาตะวันตก คือ ยาดิติตาลิส ในการรักษาโรคหัวใจล้มเหลว (มีการคั่งของน้ำในปอด) การให้ยาในช่วงเวลา ๐๔.๐๐ น. จะให้ผลออกฤทธิ์ประมาณสี่สิบเท่าของการให้เวลาอื่น เป็นต้น

การเคลื่อนไหวของพลังชีวิตของอวัยวะภายในมีกฎเกณฑ์แน่นอนและสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเวลา (นาฬิกาชีวิต) ร่างกายเราจึงมีกลไกการปรับตัวมีการสร้างสารคัดหลั่งฮอร์โมน การทำงานของระบบต่างๆ ฯลฯ

เป็นไปตามสภาพธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป การดำเนินชีวิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติจึงเป็นหลักฐานของการมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืน ปราศจากโรค โดยแบ่งเป็นช่วงเวลาดังนี้

๐๑.๐๐ - ๐๓.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของตับ ควรนอนหลับพักผ่อนกลางคืนถ้าใครนอนหลับได้ดีเป็นประจำในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสารมีราโทนิน (meratonin) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย นอกจากร่างกายจะหลั่งมีราโทนินประจำแล้ว ยังหลั่งสารเอนโดฟิน (endorphin) ออกมาด้วยจึงไม่ควรกินอาหารเพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว

หน้าที่หลักของตับ คือ ขจัดสารพิษในร่างกาย ส่วนหน้าที่รองคือ

๑. ช่วยไตในการดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับมีปัญหา ผม ขน เล็บจะไม่สวย

๒. ช่วยกระเพาะย่อยอาหาร ถ้ากินบ่อยๆ จะทำให้ตับทำงานหนัก ตับจะหลั่งน้ำย่อยออกมามาก จึงไม่ได้ทำหน้าที่หลัก เป็นเหตุให้สารพิษตกค้างในตับ

๐๓.๐๐ - ๐๕.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของปอด จึงควรตื่นนอน ลุกขึ้นเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์และรับแสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนในช่วงนี้เป็นประจำปอดจะดี ผิวดีขึ้น และจะเป็นคนที่มีอำนาจในตัว

๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ควรขับถ่ายอุจจาระทำให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายให้ใช้วิธีกดจุดที่ตำแหน่งสองข้างของจมูกถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น ๒ แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายอีกให้ดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว โดยใช้น้ำ ๑ แก้ว + น้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ + มะนาว ๔-๕ ลูก ทำดื่มจนกว่าจะถ่าย หรือบริหารโดยยืนตรง หายใจเข้าแล้วก้มลงพร้อมทั้งหายใจออก เอามือท้าวเข่าแขม่วท้องจนเหมือนว่าหน้าท้องไปติดสันหลัง

๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารจะทำงาน ถ้ากินอาหารเช้าในช่วงนี้ทุกวัน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้าปล่อยให้กระเพาะอาหารอ่อนแอ จะส่งผลให้เป็นคนตัดสินใจช้า ขี้กังวล ขาไม่ค่อยมีแรง ปวดเข่า หน้าแก่เร็วกว่าวัย

๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของม้าม ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้ายและมีหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดศีรษะบ่อยมักมาจากความผิดปกติของม้าม อาการเจ็บชายโครงสาเหตุมาจากม้ามกับตับ

- ม้ามโต ม้ามจะไปเบียดปอด ทำให้เหนื่อยง่าย ผอมเหลือง ตาเหลือง สร้างเม็ดเลือดขาวได้น้อย

- ม้ามชื้น อาหารและน้ำที่กินเข้าไปจะแปรสภาพเป็นไขมันจึงทำให้อ้วนง่าย

ผู้ที่มักนอนหลับในช่วงเวลา ๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. ม้ามจะอ่อนแอ นอกจากนี้ม้ามยังโยงถึงริมฝีปาก ผู้ที่พูดบ่อยๆ หรือพูดเก่งๆ ม้ามจะชื้น จึงควรพูดน้อย กินน้อย ม้ามจึงจะแข็งแรง

๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจทำงานหนักในช่วงเวลานี้จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด เหตุที่ทำให้ต้องใช้ความคิดหนัก และหาทางระงับอารมณ์ตื่นเต้นหรืออาการตกใจให้ได้

๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก จึงควรงดกินอาหารทุกประเภท เพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้ทำงาน ลำไส้เล็กมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามิน ซี บี โปรตีนเพื่อสร้างกรดอะมิโน สร้างเซลล์สมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไข่สำหรับผู้หญิง ถ้ากรดอะมิโนน้อยไข่จะมาไม่ครบทุกเดือน ผู้หญิงมีลำไส้ยาวกว่าผู้ชาย ๑๑ ฟุต เพื่อให้การดูดซึมได้นานกว่าเนื่องจากต้องใช้กรดอะมิโนมากกว่าผู้ชาย เมื่อมีลำไส้ยาวกว่าจึงมีกระดูกซี่โครงมากกว่าผู้ชายข้างละ ๑ ซี่

๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ แนวพลังของกระเพาะปัสสาวะเริ่มจากหัวตา ผ่านหน้าผาก ศีรษะ ท้ายทอย แผ่นหลังทั้งแผ่น สะโพก ด้านหลังขา หัวเข่า น่อง ส้นเท้า นิ้วก้อย กระเพาะปัสสาวะจะเกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์และระบบเพศทั้งหมด ช่วงเวลานี้จึงควรทำให้เหงื่อออก อาจจะออกกำลังกายหรืออบตัว กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง ข้อควรระวัง ถ้าเหงื่อมีโซเดียมปนออกมามากไตจะวายแต่ถ้ามีโปตัสเซียมปนออกมามากหัวใจจะวาย แก้ไขเรื่องหัวใจวายด้วยการดื่มน้ำส้มหรือน้ำมะนาวเพื่อเติมโปตัสเซียม ผู้ที่มีโปตัสเซียมน้อยต้องระวังเรื่องการฉีดยาชา เพราะยาชาจะทำให้โปตัสเซียมลดลงอย่างรวดเร็ว หัวใจอาจวายได้ง่าย การอั้นปัสสาวะบ่อยๆ ปัสสาวะจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เหงื่อออกมามีกลิ่นเหม็นเหมือนปัสสาวะ

๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของไต จึงควรทำใจให้สดชื่นไม่ง่วงเหงาหาวนอนในช่วงเวลานี้ ผู้ใดมีอาการง่วงนอนช่วงเวลานี้ แสดงว่า มีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ถ้านอนหลับแล้วเพ้อ แสดงว่าอาการหนักมาก

- ไตซ้าย จะคุมสมองด้านขวา ซึ่งควบคุมด้านความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์สุนทรีย์ รักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ถ้าไตซ้ายมีปัญหา อารมณ์รักสวยรักงามจะหมดไป กลายเป็นคนปล่อยเนื้อปล่อยตัว และเป็นคนขี้ร้อน

- ไตขวา จะคุมสมองด้านซ้าย ซึ่งควบคุมด้านความจำ ถ้าไตขวามีปัญหาความจำจะเสื่อม และเป็นคนขี้หนาว (ผู้ที่ไตแข็งแรงจะเป็นคนที่มีอายุยืน เป็นคนกล้า)

ถ้าลำไส้เล็กมีไขมันเกาะมาก อาหารที่อยู่ในรูปสารละลายจะผ่านลำไส้เล็กไม่ได้ จึงตกเป็นภาระของไต เป็นผลให้ไตทำงานหนัก จึงกลายเป็นโรคไต ผู้ที่เป็นโรคไต สมองจะเสื่อม ปวดหลัง เป็นหวัดง่าย มีเสลดในคอ

การดูแล คือ ตอนเช้าอาบน้ำเย็น ตอนเย็นอาบน้ำอุ่น กรณีที่อาบน้ำไม่ได้ให้ใช้วิธีแช่เท้า แต่น้ำควรใส่สมุนไพรที่ถูกกับโฉลกของผู้ป่วยเช่น ขิง ข่า กระชาย อย่างใดอย่างหนึ่ง

๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ ช่วงเวลานี้ควรจะสวดมนต์ทำสมาธิ ปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ คือหัวใจโตหัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ ดังนั้นผู้ป่วยต้องระวังเรื่องตื่นเต้น ดีใจการหัวเราะ กรณีเส้นเลือดขอด ต้องดูแลเยื่อหุ้มหัวใจให้แข็งแรง ควรใส่เสื้อผ้าชุดสีดำ เทา เอาเท้าไปแชในน้ำอุ่น

๒๑.๐๐ - ๒๓.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาที่ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น จึงห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย อย่าไปตากลม เพราะเป็นช่วงที่ลมเป็นพิษ

๒๓.๐๐ - ๐๑.๐๐ น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี (ถุงน้ำดีเป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ) อวัยวะใดในร่างกายเมื่อขาดน้ำจะมาดึงน้ำจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีข้น เป็นผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหงือกจะบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก หรือ ตอนเช้าจะจาม (ถุงน้ำดีจึงโยงไปถึงปอด) จะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้างโดยไม่ทราบสาเหตุ (ผู้ที่ตัดถุงน้ำดีออก เมื่อตรวจด้วยลูกดิ่ง จะพบว่า ถุงน้ำดีข้น มักมีอาการปวดขา ปวดสะโพก)

ทางแก้ คือ อย่าใส่ชุดนอนที่เป็นผ้าใยสังเคราะห์ ไนล่อน ชุดนอนทำจากใยสังเคราะห์จะไปดูดน้ำในร่างกาย ควรสวมชุดผ้าฝ้ายดีที่สุด ไม่ควรนอนบนที่นอนสูงๆ เพราะจะทำให้เสียน้ำในร่างกาย ดังนั้นควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน หรือก่อนเวลา ๒๓.๐๐ น.

ธรรมโอสถ

อันหนทาง ชีวิต คิดดูเถิด
เมื่อเราเกิด แล้วต้องแก่ แน่ใช่ไหม
หนีไม่พ้น เจ็บไข้ กายและใจ
จะแก้ไข อย่างไร ให้ทุกข์คลาย

เป็นโรคกาย หมอยา รักษาโรค
ถูกโฉลก ถูกเหตุผล ดลโรคหาย
เป็นโรคใจ ภัยรุมเร้า เศร้าปางตาย
ทุกข์มลาย เมื่อรู้ใช้ "โอสถธรรม"

เติมธรรมะ ให้ชีวิต พิชิตโรค
ดับทุกข์โศก ดับตัณหา อย่าถลำ
ดับกิเลส โลภ-โกรธ-หลง จงหมั่นจำ
ยึดพระธรรม พระศาสดา เป็นยาใจ



กินอย่างไรจึงจะสุขภาพดี

คนมีสุขภาพดีตามหลักอภิธรรม

ความบกพร่องทางรูปกาย มีสาเหตุ ๔ ประการคือ

๑. เกิดจากกรรม บางคนแก้กรรมหายก็หายป่วยได้

๒. เกิดจากจิต เป็นวิธีคิดของคนบางคนทำให้ตัวเองป่วยได้ เช่น ความโกรธ คนที่โกรธบ่อยๆ จะทำให้ตับเสื่อมและเป็นสาเหตุของมะเร็งด้วย ทำไมจึงโกรธ เพราะมีอาดรีนาลีนเยอะ ทำไมจึงมีสารนี้มาก เพราะกินเนื้อ เมื่อรู้ตัวว่าจะถูกเขาฆ่า ร่างกายของมันจะหลั่งสารอาดรีนาลีนออกมาเพื่อกล่อมประสาท ซึ่งสารพิษนี้ยังตกค้างอยู่ในเนื้อที่เขาชำแหละแม้จะนำไปต้มหรือทอด สารนี้ก็ยังตกค้างอยู่ ถ้าสารนี้สะสมมากในร่างกายของคนเราจะทำให้ฝันเหมือนวิ่งหนีเพราะถูกไล่ฆ่า

วิธีคิดของคนสามารถทำให้ป่วยได้ หรือการแสดงอาการต่างๆ เช่น โกรธ น้อยใจ ไม่ได้ดั่งใจ งอน จะป่วยด้วยโรคทรวงอก ให้สังเกต คนที่ป่วยเป็นมะเร็งที่ทรวงอก มักจะเป็นคนขี้น้อยใจ ขี้กังวล

๓. เกิดจากสาเหตุ อุตุ ในพระไตรปิฎกแปลว่า พลังงาน พลังงานการไหลเวียนในร่างกายไม่ดีอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เกี่ยวกับการกิน อุตุแบ่งเป็น ๒ แบบคือ

- อัชฌัตอุตุ พลังงานที่ไหลเวียนในร่างกาย

- พหิทธอุตุ พลังงานที่มาจากภายนอก แล้วซึมซับเข้ามาในร่างกายเราได้ พลังงานที่ไหลเวียนในร่างกายอยู่ที่ไหน ในร่างกายมีเซลล์ประสาทเชื่อมโยงไปจากสมอง ในสมองคนมีอนุภาคแม่เหล็ก ๗,๐๐๐ ชิ้น จากสมองมีสายคล้ายสายไฟโยงใยไปทั่วร่างกาย เรียกว่า เซลล์ประสาท ข้างในเซลล์มีโพรงตรงกลางมีประจุไฟฟ้าบวก รอบนอกมีประจุไฟฟ้าลบ ประจุไฟฟ้าลบมีหน้าที่ไล่จับอนุมูลอิสระ ต่อต้านเชื้อโรค ถ้ามีประจุไฟฟ้าเยอะก็ไม่ค่อยป่วย ชื่อเรียกประจุไฟฟ้าลบ มีความแตกต่างกันทางวัฒนธรรม เช่น ในญี่ปุ่นเรียกว่า ซิ จีนเรียกว่า ซี่กง ในอินเดียเรียกว่าปราณนที หรือ กุณฑลินี ฝรั่งเรียกว่า Vitality Force or Universal Force

ถ้าเราวัดค่าสนามแม่เหล็กในคนปกติ พลังงานเฉลี่ยปกติ ๐.๗ เกาท์ ในคนที่กินเนื้อจะมีน้อยกว่า และจะเจ็บป่วยบ่อยเพราะค่าอุตุหรือ พลังงานปั่นป่วน คนกินมังสวิรัติมักจะสูงกว่า ๐.๗ ยกเว้นบางกลุ่ม สี กลิ่น เสียง รส การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย เป็นการกระตุ้นอุตุ

๔. เกิดจากการกินอาหาร ในศาสนาพุทธแบ่งเป็นอาหาร ๔ กลุ่ม

ก. กวพิงกลาหาร ได้จากการกินพวกพืชผักสมุนไพร เน้นที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ข. ผัสสาหาร จากการสัมผัส เสียดสี ของสวยงามต่าง ๆ เช่น อัญมณี หินสีสวยงาม

ค. มโนสัญเจตนาหาร จากการใช้สมาธิ

ง. วิญญาณาหาร อาหารที่ได้จากจิตวิญญาณ จากความรัก ความผูกพัน จากความสัมพันธ์ระหว่างครูอาจารย์กับศิษย์ หรือคนที่มีเป้าหมาย มีความคิดเหมือนกัน จะสามารถประคองชีวิตให้อยู่ได้

เวลาตกฟากของคนไม่เหมือนกันจะเป็นตัวแสดงธาตุเจ้าเรือน หมอสมัยโบราณจึงต้องใช้วิธีคำนวณ วัน เดือน ปี เกิดของเด็ก

โตเป็นผู้ใหญ่ธาตุเจ้าเรือนจะเปลี่ยนไปตามวิธีคิดและสิ่งแวดล้อ ไม่สามารถกินอาหารตามธาตุเหมือนตอนเป็นเด็กได้ต้องกินตามธาตุปัจจุบัน

อวัยวะภายในร่างกายมี ๑๒ ระบบ แต่ละระบบจะทำงานหนักเป็นเวลา ๒ ชั่วโมง ในแต่ละวัน

ช่วงตีสามถึงตีห้า ปอดจะทำงานหนัก คนที่มีปัญหาเรื่องปอดจะไม่ค่อยตื่นเวลานี้ คนตื่นได้ตีสาม ตีห้า แปลว่าปอดแข็งแรง มีโอกาสเป็นผู้นำคน เพราะลมมาจากปอด พูดมีพลังอำนาจ คนตื่นสาย ปอดจะไม่แข็งแรง

การรักษาโรคปอดหรือหอบหืด



ใช้ขิงเท่าหัวแม่มือของผู้ป่วย หอมแดงเท่าขิง กระเทียมเท่าขิง ปั่นหรือตำเติมน้ำ ๑ แก้ว กรองเอาแต่น้ำ ใส่น้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ บีบมะนาว ๓-๔ ลูก ไม่เกิน ๑ เดือน หอบหืดจะหาย เว้นเสียแต่จะเป็นมานาน หลายสิบปีอย่างนี้ต้องใช้เวลา ๖๐ วัน

ช่วงตีห้าถึงเจ็ดโมงเช้า เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่ขับถ่ายอุจจาระออกไป แต่คนเรามักจะไม่ตื่นในช่วงนี้ ซึ่งเป็นเวลาที่ลำไส้ต้องบีบอุจจาระลง เมื่อไม่ตื่นจึงต้องบีบขึ้น เมื่อไม่ถ่ายตอนเช้า ลำไส้ใหญ่จึงรวน ดูอย่างไรว่าลำไส้รวน จะมีอาการปวดหัวไหล่ กล้ามเนื้อ เพดานจะหย่อนแล้วทำให้นอนกรนในที่สุด ในรายที่ลำไส้ใหญ่ผิดปกติ ควรตื่นนอนก่อนตีห้าแล้วไปขับถ่าย ถ้าไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น ๒ แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายอีก ให้ดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาวและกดจุดข้างจมูกช่วย คนที่ขับถ่ายยากต้องกินอาหารเช้า บางคนไม่กินอาหารเช้า ดื่มกาแฟเพียงแก้วเดียวก็อิ่ม ร่างกายจะดูดกากอาหารตกค้าง ซึ่งกำลังจะเป็นอุจจาระ กลับเข้ากระเพาะใหม่เท่ากับ "กินกาแฟแกล้มอุจจาระ"

ช่วงเจ็ดโมงถึงเก้าโมงเช้า กระเพาะอาหารจะทำงานเต็มที่ช่วงนี้ ถ้าเราไม่ทานอาหารเช้า อุจจาระจะถูกดูดกลับมาที่กระเพาะ กลิ่นตัวจะเหม็น ถ้าเราขับถ่ายออกหมดเกลี้ยงเกลา จะไม่มีกลิ่นตัวเท่าไหร่อย่างน้อยขอให้มี โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว ก็จะได้สารอาหารเพียงพอในมื้อเช้าแล้ว สูตรนี้ได้มาจากพระไตรปิฎก บำรุงกระเพาะ สมองดี

วิธีการดูแลแผลในกระเพาะอาหารเนื่องจากมีกรดมาก ใช้ขมิ้นชัน เท่านิ้วก้อย ๓ แง่ง ต้องขูดเปลือกออกก่อนเพราะในเปลือกมีสาร สเตียรอยด์สติกนิน (สารนี้สะสมมากอาจเป็นอันตรายได้) นำมาหั่นเป็น แว่นๆ ใส่ถ้วย เติมน้ำร้อนลงไป ๓ ช้อนชา แต่ตักดื่มเพียง ๒ ช้อน ที่เหลือทิ้งไป เป็นการรักษาแผลตามหลอดอาหารได้ดีมาก

ผู้เป็นแผลในหลอดอาหารมักไม่ค่อยรู้ตัว จะมีเสมหะบ่อย กินอาหาร แล้วร้อนที่คอ ส่วนใหญ่เมื่อกินยาเข้าไปรักษา ยาจะเลยหลอดอาหารไป ลงกระเพาะหมด ลองใช้สูตรนี้คือ กล้วยหอมหรือกล้วยน้ำว้าดิบประมาณ ๒ ผล ใช้ทั้งเปลือกตัดจุกตัดก้าน หั่นเป็นแว่นๆ นำไปต้มในหม้อ ใส่น้ำ พอท่วม เติมน้ำตาลกรวด กินเป็นประจำ ส่วนกล้วยหอมสุกกินทุกวัน ตอนเย็นสองลูก จะทำให้หัวริดสีดวงฝ่อ หรือต้มกล้วยหอมสุกทั้งเนื้อและ เปลือก ใส่น้ำตาลกรวด กินทั้งเนื้อและเปลือกก็จะดีมาก

ช่วงเก้าโมงเช้าถึงสิบเอ็ดโมง ม้ามจะทำงานหนัก ให้พูดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ

ช่วงสิบเอ็ดโมงถึงบ่าย เป็นช่วงของระบบหัวใจ หมายถึง กล้ามเนื้อหัวใจ คนที่มีปัญหาเรื่องนี้ ดูที่อาการปวดไหล่ ไม่ได้แสดงอาการที่หน้าอกอย่างที่ เข้าใจกัน กล้วย ส้ม มะเขือ เตย รากบัว บำรุงหัวใจ (เม็ดบัวบำรุงตับ ไต)

ช่วงบ่ายถึงสามโมงเย็น เป็นช่วงลำไส้เล็ก ซึ่งเรื่องนี้สำคัญมากในยุค สมัยนี้เพราะว่าเป็นต้นเหตุของไข้หวัดหนู นก และเป็นตัวฆ่านักมังสวิรัติ ลำไส้เล็กขดไปมาในร่างกายผู้ชาย ๓๐ ฟุต ผู้หญิงจะมากกว่าชายอีก ๑๐ ฟุต

การที่ไส้ขดไปขดมา เมื่อกินอาหารเข้าไป ส่วนที่ย่อยไม่หมดจะไปเน่าเสียตกค้างอยู่ตรงส่วนที่หักมุมของลำไส้ เศษผักไม่เท่าไหร่ ที่เป็นปัญหาคือทุกวันนี้ใช้น้ำมันผัดผักเพราะเร็วดี ถ้าเป็นน้ำมันธรรมชาติล้วนๆ เช่น น้ำมันมะกอก จะไม่เป็นปัญหาต่อลำไส้เล็ก แต่น้ำมันที่ซื้อขายทั่วไปมักมีส่วนผสมของน้ำมันปาล์ม แม้จะบอกว่าเป็นถั่วเหลือง หรือเมล็ดทานตะวันก็ตาม ลองเปรียบเทียบการทำความสะอาดครัวสมัยนี้ต้องใช้น้ำยาเคมีเพื่อล้างคราบน้ำมันเหนียวเหนอะออกไป

น้ำมันปาล์มเมื่อโดนความร้อนจะทำให้เหนียวหนืด เวลาโฆษณามักบอกว่าไม่เป็นไข เมื่อนำไปแช่ตู้เย็น แต่ในร่างกายคนเรามีอุณหภูมิ ๓๗ องศา เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปเกาะที่ลำไส้ เวลาดื่มน้ำ น้ำก็ไม่สามารถทะลุผ่านทำให้ต้องฉี่บ่อยๆ บางคนดื่มน้ำไปไม่ถึงสิบนาทีก็ต้องลุกไปฉี่ เพราะไตทำงานหนัก เมื่อเป็นอย่างนี้ทุกวันจะทำให้กระดูกเสื่อม เพราะไตเป็นตัวควบคุมกระดูกและสมอง และเลือดไปเลี้ยงสมองก็น้อยเกิดปัญหาสมองเสื่อมตามมาอีก น้ำไม่เข้าร่างกาย แต่สิ่งที่ผ่านเข้าไปได้ คือวิตามินเอ อี ดี แต่วิตามินซี โปรตีน กรดอะมิโน ไม่สามารถผ่านเข้าไปได้ จึงโละไปให้ไต ไตต้องทำงานหนักเพราะต้องขับโปรตีนออกมา

เพราะฉะนั้น คนที่เป็นโรคไตเวลาตรวจปัสสาวะจะพบโปรตีน เพราะโปรตีนไม่สามารถดูดซึมเข้าร่างกายได้ ต้องมีสี่ตัวหาม สามตัวแห่ คือวิตามินซี บี ๑ บี ๓ บี ๖ และบี ๑๑ เข้าไปเป็นชุดของมัน จะขาดตัวหนึ่งตัวใดไม่ได้ ต้องมาพร้อมกัน ที่ไตทำงานหนักก็เพราะเหตุนี้

เมื่อมีปัญหาที่ไต น้ำไม่อาจผ่านเข้าไปได้ สิ่งที่ตามมาคือถุงน้ำดีข้น ถุงน้ำดีจะเก็บน้ำดีจากตับแล้วมาย่อยไขมัน ถุงน้ำดีจะแห้งไปทุกวัน เพราะน้ำไม่เข้าตัว เราจะตื่นนอนหรือนอนไม่หลับในช่วงห้าทุ่มถึงตีสาม ไปหลับอีกทีในช่วงเช้ามืด ซึ่งเป็นเวลาที่ควรตื่นนอนแล้ว เพราะว่าช่วงนี้มันง่วงก็หลับเช้ามืดอีก เพราะฉะนั้นช่วงนี้ถุงน้ำดีจะข้น ซึ่งเป็นต้นเหตุของไมเกรน ถ้าแพทย์แผนปัจจุบันต้องรอให้ปวดหัวเสียก่อน แต่แพทย์แผนโบราณจะ

ตัดสินว่าเป็นไมเกรนได้ ตั้งแต่เริ่มมีอาการคอแห้งร้อนใน ปวดตามซี่โครง ปวดขาด้านข้าง เสียวฟัน ปลายประสาทฟันดูเหมือนจะอักเสบตลอดเวลา ไปหาหมอจะถอนให้ ปวดกระบอกตา ปวดหู หมอจะบอกว่าน้ำในหูไม่เท่ากัน แต่ต้นเหตุจริง ๆ มาจากถุงน้ำดีข้น ซึ่งเป็นเรื่องของเหตุตามๆ กันมาที่ทำให้ปวดหัวข้างเดียวหรือสองข้าง เลือดเลี้ยงสมองส่วนหน้าไม่พอ จะมีปัญหาสายตาตามมา ตาจะเป็นต้อง่าย จมูกจะเป็นไซนัสง่าย เป็นภูมิแพ้ง่าย นี่คือผลพวงมาจากลำไส้เล็กไม่สะอาดทั้งสิ้น

วิธี detox ลำไส้เล็กตามธรรมชาติ เอาสูตรมาจากพระไตรปิฎกคือสูตรโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+น้ำมะนาว กินเข้าไปจะล้างลำไส้ได้ แลคโตบาซิลัสในโยเกิร์ตจะไปช่วยไขมันที่อยู่ในลำไส้ไปย่อยขยะในลำไส้ด้วย เปลี่ยนเป็นวิตามินบี ๑๒ ให้เรา สูตรนี้กินตอนเช้าลดความอ้วน กินตอนเย็นเพิ่มความอ้วน ฝึกดื่มน้ำตามมากๆ เป็นวิธีแก้

ถ้ามีผลต่อเนื่องที่เกิดจากไขมันเกาะในลำไส้เล็ก เช่น เป็นโรคไตเกิดขึ้น การที่ผมเปลี่ยนสีเป็นสัญลักษณ์ของอาการไตเริ่มเสื่อม

ไตสองข้างเสื่อมจะมีอาการไม่เหมือนกัน ถ้าไตซ้ายเสื่อมท่านจะขี้ร้อน และไม่ใส่ใจตนเองไม่ค่อยดูแลตัวเอง เป็นอะไรก็ปล่อยปละละเลยปล่อยตัว แต่ไม่ปล่อยวาง ไม่กตัญญูต่อแผ่นดินที่ให้ร่างกายนี้มา ร่างกายเราเป็นแผ่นดินของจิตวิญญาณ

ถ้าไตขวาเสื่อมจะขี้หนาว ความจำลดลง ไม่ต้องรอให้หมอวินิจฉัยว่าเป็นโรคไต ถ้าเริ่มมีสัญญาณก็จัดการตัวเองเลย เห็ดหูหนูดำเป็นตัวดูแลไตที่ดี บางสำนักอาจตีความเห็ดชนิดนี้ไว้ไม่ดีว่า อาจเป็นพิษหรืออะไร ที่จริงเห็ดเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีกว่าถั่วเหลือง เต้าหู้

นักมังสวิรัติบางคนถูกครอบงำด้วยสารพิษในลูกชิ้นเทียม อาหารจากธรรมชาติที่ดีที่สุด เห็ดหูหนูดำบำรุงไต เห็ดหูหนูขาวบำรุงปอด ถ้าเอาเห็ดสามอย่างมาปรุงอาหารรวมกัน จะเกิดความมหัศจรรย์ขึ้น สามารถล้างพิษในตับได้

เห็ดสามชนิด คือเห็ดอะไรก็ได้ที่กินได้ จะแกงส้มกินก็ได้ ทั้งสามตัวนี้สามารถช่วยรักษาตับ ซีสต์ เนื้องอก มะเร็ง มีการค้นพบว่า คนเป็นเนื้องอกใหญ่ในมดลูก ช่องท้อง หลังจากกินเห็ดสามอย่างเป็นประจำ พวกซีสต์เนื้องอกจะลดลง มีกลุ่มที่ รพ.นวนครป่วยเป็นซีสต์ในมดลูก เขาเอาเห็ดสามอย่างมาทำแกงเลียง แกงส้ม ต้มยำ หรือของหวานได้ทั้งนั้น หรือจะทำน้ำดื่มใส่มะตูม ใบเตย เครื่องดื่มนี้ถ้าทานเป็นประจำจะล้างสารพิษในร่างกายออกได้ดี อาจจะต้มใส่กา ห่วยซัว ใส่หม้อต้มกับสาหร่ายทะเล ไม่ต้องปรุงอะไรอร่อยพอดี เป็นซุปทานประจำก็ได้

เรื่องไต ตัวที่บำรุงไตดีที่สุดคือกระชาย ไม่ถึงขนาดต้องใช้กระชายดำเพราะราคาแพง เอาแต่กระชายเหลืองธรรมดา ๑ กก. ใส่น้ำเยอะๆ ปั่นผสมกับโหระพา รินเอาแต่น้ำใส ทำมาก ๆ แล้วเก็บใส่ตู้เย็น ไม่ต้องต้มเพราะมันฆ่าเชื้อด้วยตัวเอง ผสมน้ำผึ้ง น้ำมะนาว ดื่มบำรุงสมอง บำรุงกระดูก เลือดเลี้ยงสมองไม่ดี ความจำเสื่อม นอนไม่ค่อยหลับจะช่วยได้ แล้วผมจะกลับมาดกดำอีก

โคเลสเตอรอล แพทย์ตะวันตกไม่ให้ความสำคัญกับเยื่อหุ้มหัวใจ มันมีผลต่อการทำให้โคเลสเตอรอลสูง มีผลทำให้ลิ้นหัวใจรั่ว เส้นเลือดตีบในสมองหรือคนที่เป็นเส้นเลือดขอด ให้ใช้กระเจี๊ยบแดงต้มกับพุทราไทยหรือจีนก็ได้ เติมน้ำตาลกรวดเล็กน้อย เอาไว้ล้างไขมันในเลือด ในรายที่เส้นโลหิตในสมองตีบก็สามารถขจัดออกไปได้ เร็วๆ นี้ คนป่วยด้วยโลหิตในสมองตีบก็แนะนำให้ต้มกระเจี๊ยบกับพุทราจีนกิน เขาก็หายได้ เป็นเรื่องง่ายๆ แต่ช่วยได้เยอะ

ในรายที่ร่างกายไม่ค่อยสร้างเม็ดเลือด มีเม็ดเลือดน้อย หรือเป็นลมหน้ามืดบ่อย การใช้สับปะรดปั่นกับโหระพาจะช่วยเพิ่มเม็ดเลือดได้ดี เด็กที่เลือดน้อย ลองทำให้กิน ในรายที่ทานมังสวิรัติแล้วคิดว่าขาดโปรตีน อย่ากังวล เพียงปั่นสับปะรดกับใบโหระพาให้ดื่ม ก็สามารถเพิ่มเม็ดเลือดได้เป็นการสร้างโปรตีนให้แก่ร่างกายด้วยวิธีง่ายๆ แม้พืชผักในธรรมชาติก็มีแหล่งโปรตีน และกรดอะมิโนอยู่ในตัวขอเพียงให้รู้จักวิธีนำมาใช้

สูตรอาหาร และธรรมชาติบำบัด

ล้างระบบดูดซึม

๑. นมสด โยเกิร์ต น้ำผึ้ง มะนาว : ใช้โยเกิร์ตชนิดจืดครึ่งถ้วย ผสมนมสดชนิดจืด ๑ กล่อง เติมน้ำผึ้ง ๒ ช้อนชา และ บีบมะนาว ๒ ลูก คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ ๕-๑๐ นาที แล้วค่อยดื่ม

คุณสมบัติ : ให้วิตามินบี บำรุงสมอง วิตามินซี เพิ่มภูมิต้านทาน, จุลินทรีย์ตัวดีช่วยย่อย, นมสดให้แคลเซียม

๒. บอระเพ็ดยาว ๑ เกียก (กางนิ้วชี้ให้ห่างจากหัวแม่โป้งที่สุด แล้ววัดความยาวระหว่างปลายนิ้วชี้ กับ ปลายนิ้วโป้ง) ต้มน้ำ ดื่มแต่น้ำบอระเพ็ด ล้างไขมัน บำรุงถุงน้ำดี

๓. ดีบัว ต้มน้ำ ดื่มแต่น้ำ

๔. ชามะละกอ : มะละกอดิบ ที่ใช้ตำส้มตำ นำมาหั่นเป็นชิ้นเหมือนชิ้นฟัก ประมาณ ๖-๘ ชิ้นต่อน้ำ ๒ ลิตร จะขาดจะเกิน ไม่ผิด (ถ้าใส่มากเกินไปจะทำให้บูดง่าย มะละกอดิบที่เหลือใส่ตู้เย็นเก็บไว้ใช้ได้ในครั้งต่อไป) และ ใบเตย หรือ เก๊กฮวย อย่างใดอย่างหนึ่ง กะเอง ต้มในน้ำจนเดือด พอเดือดได้ประมาณ ๑ นาที ปิดไฟทันที อย่าต้มต่อ ให้เอามะละกอกับใบเตยทิ้ง (อย่าปล่อยให้มะละกอเดือดจนเละ) แล้วใส่ใบชาลงไปแช่ประมาณ ๔ นาที ห้ามแช่นานกว่า ๔ นาที เพราะสารแทนนินจะออกมา ทำให้ท้องผูก แล้วตักใบชาทิ้ง จะได้น้ำชามะละกอ ดื่มร้อน หรือ เย็นได้ น้ำชาที่เหลือให้แช่ตู้เย็น เก็บไว้ได้ประมาณ ๒ วัน เกินกว่านั้นจะบูด (ยางมะละกอล้างไขมัน, ใบเตยให้ความสดชื่น, ชาดับกลิ่นมะละกอ)

๕. ไวทาไลท์ สมุนไพรสกัดสูตรจีน : รากหญ้าคา เก๋ากี้ (บำรุงตับ) เก๊กฮวย (บำรุงหัวใจ) ดอกคามิลเลีย ๑ ห่อ มี ๑๐ ซอง ๑ ซองชงกับน้ำ ๑-๒ ลิตร แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น ใช้ดื่มวันละ ๔-๖ แก้ว

๖. ข้าวต้มยางมะละกอ : มะละกอดิบ หั่นเป็นชิ้นๆ ชิ้นละประมาณ ๑ ข้อของนิ้วมือ ไม่ต้องปอกเปลือก ครึ่งลูกต่อน้ำประมาณ ๒ ลิตร ต้มในหม้อเมื่อเดือดแล้วเคี่ยวต่อจนมะละกอเละ เมื่อเละแล้วให้ช้อนมะละกอทิ้งเหลือน้ำไว้ น้ำนั้นคือน้ำยางมะละกอ นำน้ำยางมะละกอมาหุงกับข้าวกล้อง ควรจะใส่ใบเตยหุงไปด้วยเพื่อความสดชื่น จะใช้น้ำเท่าไหร่ให้กะเอากับจำนวนข้าวกล้อง กะให้หุงมาเป็นข้าวต้ม ไม่ใช่แห้งเป็นข้าวสวย น้ำยางมะละกอที่เหลือแช่ตู้เย็นเก็บไว้ก่อน ห้ามใช้ข้าวขาว เพราะข้าวกล้องจะมีสารไปลดพิษจากยางมะละกอ หุงกับข้าวกล้องให้กลายเป็นข้าวต้ม เมื่อได้ข้าวต้มยางมะละกอแล้ว ทานติดกัน ๑๐-๑๔ วัน ทุกมื้อ แทนข้าว ทานกับกับข้าวปกติ ช่วยล้างระบบดูดซึม ล้างไขมัน และน้ำตาลในเลือด ลดกรดยูริค

กำจัดไวรัส

๑. เม็ดมะรุมตากแห้ง แกะเปลือกแล้วทานเม็ดข้างใน วันละ ๕-๓๐ เม็ด เป็นเวลา ๗-๔๐ วัน แล้วแต่คำแนะนำของนักประเมินสุขภาพ

๒. ข้าวต้มแครอท ป้องกันไวรัส (ไม่ได้กำจัด) ทานช่วงฤดูหนาว นำแครอทหั่นเป็นชิ้นเล็ก ต้มกับข้าว ทานเป็นข้าวต้ม ป้องกันไวรัส

แก้คัดจมูก ภูมิแพ้

๑. ใบยอเผา ปิ้ง ยำ หรือใส่ในห่อหมก แก้ไอ คัดจมูก

๒. เนยใส (Ghee) ชุบสำลี แยงจมูกให้ลึกที่สุด แก้คัดจมูก และภูมิแพ้ ฆ่าเชื้อในโพรงจมูก

๓. ชามะละกอ ล้างไขมันในลำไส้ แก้ภูมิแพ้

๔. ไวทาไลท์ ดื่มวันละ ๑ ซอง รักษาภูมิแพ้ เจ็บคอ ร้อนใน

ล้างเชื้อรา

๑. กินผักเมือก ๆ เช่น ผักบุ้งแดง, กระเจี๊ยบเขียว, ผักปลัง, บวบ, น้ำเต้า, เม็ดแมงลัก, ใบมะรุม เป็นต้น เมือก (เพคติน) จะไปล้างเชื้อราในระบบดูดซึมออกมา

๒. ใบย่านาง คั้นน้ำ ทานน้ำ

๓. อัลฟ่า ๒๐ ซี สมุนไพรสกัดแบบเม็ด สร้างเม็ดเลือดขาว ล้างเชื้อรา

**ผู้ที่มีเชื้อรา ต้องงดอาหารหวานและผลไม้, โปรตีนจากเนื้อสัตว์, ถั่วแห้ง เช่น ถั่วลิสง, งา*

ถ่ายพยาธิ

๑. เม็ดมะรุม วันละ ๗ เม็ดขึ้นไป, น้ำมันมะรุม ทานไล่พยาธิ

๒. กระเจี๊ยบเขียว ๗ กำมือของผู้ป่วย ทานให้หมดภายใน ๓ วัน ไล่พยาธิตัวจี๊ดและอื่นๆ

๓. ยาถ่ายพยาธิทั่วไป ปรึกษาเภสัชกรประจำร้าน

๔. เนื้อลูกยอ ช่วยขับพยาธิ

๕. Sun Smile สมุนไพรสกัดจากแป้งข้าวโพด น้ำมันมะพร้าว หยดในน้ำดื่ม



ล้างอุจจาระตกค้าง

๑. เม็ดแมงลัก ๒ ช้อนชา ผสมน้ำ ๑ แก้ว ทิ้งไว้ ๓๐ นาที ดื่มก่อนนอน เม็ดแมงลักจะลากอุจจาระตกค้างออกมา ทานเป็นปกติได้ทุกวัน หรือ ๓-๔ วันต่อสัปดาห์ แล้วแต่สมควร

๒. นมสด ๒ กล่อง (รวมจะได้ประมาณ ๕๐๐ มิลลลิตร) และ กล้วยน้ำว้า ๒ ลูก ทานก่อน ๖ โมงเช้า

๓. ทานผักบุ้งแดง ๒ กำมือ ผัด หรือ ต้ม ทำอาหารตามใจชอบ ผักบุ้งจะลากอุจจาระตกค้างออกมา

๔. กระเจี๊ยบเขียว ทานวิธีใดก็ได้ ๔-๗ ฝักต่อวัน

๕. โซดา ๑ ขวด ผสมนมข้มหวาน ๖ ช้อนโต๊ะ

รักษานิ่วในไต

๑. เหล้าขาว หรือ วอดก้า ๑ ก๊ง (๒ ช้อนโต๊ะ) ผสมน้ำมะนาว ๑ ลูก ทานก่อนนอนทุกวัน เป็นเวลา ๑๐ วัน

๒. แกนสับปะรด ๓ ลูก กินเฉพาะแกน หรือ เอาแกนไปต้มน้ำพอประมาณ ทานเป็นเวลา ๕-๑๐ วัน



บำรุงไต

๑. ของสีดำตามธรรมชาติ ทุกชนิด เช่น ถั่วดำ, ข้าวเหนียวดำ, เห็นหูหนูดำ, เฉาก๊วย, งาดำ เป็นต้น

๒. หน่อไม้ดอง

๓. เม็ดบัว

๔. ไข่เยี่ยวม้า

๕. น้ำฟักทอง

๖. เห็ดหูหนูดำ ต้มกับหญ้าหวาน ใส่น้ำตาลกรวด ช่วยบำรุงกำลัง บำรุงสมอง ดีต่อปอด ไต ม้าม แต่อย่ากินตอนเย็น เพราะจะเย็นเกินไป

บำรุงปอด

๑. พืช ผัก ธัญพืช ที่มีสีขาวโดยธรรมชาติ บำรุงปอด เช่น ถั่วขาว, เห็ดหูหนูขาว เป็นต้น

๒. น้ำสำรอง ทานก่อนตีห้า บำรุงปอด

๓. หัวต้นหอมดีกับปอด หางกินแล้วเย็น

๔. ข้าวเหนียว ๒ ส่วน ต้มกับลำไยแห้ง ๑ ส่วน ใส่น้ำมากๆ กินบำรุง ปอด หัวใจ ตับ



บำรุงตับ

๑. ขมิ้นชัน ทานก่อนนอน

๒. ถั่วเขียว บำรุงตับ

๓. ชาแคลลี่ ดื่มก่อนนอน ช่วยตับขับสารพิษ

๔. ลูกเดือยต้มกับถั่วขาว ถั่วขาว ๑ ส่วน ลูกเดือย ๒ ส่วน ต้มน้ำ ๒๐ เท่า กินแต่น้ำ บำรุงตับ

บำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ

๑. ผักสด ผลไม้สด ทุกชนิด (กล้วย ส้ม ขนุน มีโปตัสเซียมมาก) และเนื้อหมู

๒. งด ถั่ว ข้าวเหนียว ของดอง เต้าหู้ เพราะมีโซเดียมเยอะจะไปทำร้ายกล้ามเนื้อหัวใจ

๓. ใบเตย ต้มน้ำ ทานแต่น้ำ

๔. ถั่วแดง บำรุงหัวใจ

บำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ

๑. ถั่ว ข้าวเหนียว ของดอง เต้าหู้ ไข่เยี่ยวม้า มีโซเดียมสูง บำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ

๒. งด ผลไม้สด และ ผักสด เนื้อหมู ซึ่งมีโปตัสเซียมสูง จะไปทำร้ายเยื่อหุ้มหัวใจ



ละลายลิ่มเลือด แก้ช้ำใน

๑. เหล้าขาว หรือ วอดก้า ๒ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ วันละครั้ง ดื่ม ๓-๗ วัน แล้วแต่อาการ

๒. นมสด ๑ แก้ว ขมิ้นชัน ๑ ช้อนโต๊ะ เนยใส ๑ ช้อนโต๊ะ (หรือน้ำมันมะรุม ๑ ช้อนโต๊ะ แทนเนยใส หรือ น้ำมันงา ๑ ช้อนโต๊ะแทนเนยใส) ทานติดกัน ๓-๕ วัน แล้วแต่อาการ.

ล้างสารพิษตกค้าง, ไทรอยด์เป็นพิษ, เนื้องอก

๑. เห็ด ๓ อย่าง ใช้เห็ดที่ทานได้ (ไม่มีพิษ) ชนิดใดก็ได้ ต้มรวมกันไม่น้อยกว่า ๓ ชนิด แล้วทานน้ำ จะช่วยบำรุงตับ และขจัดสารพิษ สลายพังผืดในมดลูก ลดอนุมูลอิสระ ลดเซลล์มะเร็ง เพิ่มเม็ดโลหิตขาว ลดไขมันในเลือด แก้ภูมิแพ้

๒. ชาแคลลี่ สมุนไพรสกัด ล้างสารพิษตกค้าง

๓. เนื้อลูกยอ ทานในฤดูหนาว ล้างพิษ

ริดสีดวงทวาร

สูตรแผนจีน กล้วยหอมทั้งเปลือก ผ่านลงต้มกับน้ำตาลทรายแดง ทานทั้งน้ำทั้งเนื้อ



ลดไขมันในเลือด

๑. กระเจี๊ยบแดง+พุทราจีน อย่างละเท่ากัน ต้ม ใส่น้ำเท่าไหร่ ให้กะเอง ใส่น้ำตาลทรายแดงนิดหน่อย ต้มแล้วเก็บไว้ในตู้เย็น ดื่มทุกวัน ดื่มมากน้อยเท่าไหร่แล้วแต่พอใจ ไม่มีอันตราย สูตรนี้ยังช่วยลดหินปูนในเลือด ลดหินปูนในสมอง บำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ แต่ไม่เหมาะกับคนที่เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจ

** น้ำกระเจี๊ยบแดงอย่างเดียว ที่ไม่ใส่พุทราจีน ทานมากจะมีผลต่อไต ไตจะเสื่อม ต้องใส่พุทราจีนด้วยจึงครบสูตร ทานได้ทุกวัน*

๒. มะละกอปอกเปลือก ต้มในน้ำแกง หรือแกงส้ม ทานได้ทั้งน้ำและเนื้อ ลดไขมันในเลือด

๓. มะเขือทุกชนิด มะเขือเทศ มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือยาว เป็นต้น

๔. กะทิ และ ไข่แดง มี HDL Cholesterol ซึ่งเป็นไขมันตัวดี มีประโยชน์ ช่วยลด LDL Cholesterol (ไขมันตัวร้าย) ฉะนั้น ควรทานกะทิและไข่แดงเป็นประจำ

๕. สะเดาลวกสุก ทานล้างไขมัน ไม่ควรทานทุกวัน เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยเนื้อตัว

ลดความอ้วน ลดไขมันสะสม

๑. ทานมันเทศสีเหลือง หรือ บุก หรือ ฮ่วยซัว ระหว่าง ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. ช่วยอุ้มไขมันไปทิ้ง

๒. เม็ดแมงลัก ๒ ช้อนชา ผสมน้ำ ๑ แก้ว ทานก่อนนอน หรือทานน้ำสำรองเป็นประจำ

๓. ไวทาไลท์ ๑ ซอง ผสมน้ำ ๑ ลิตร ดื่มให้หมดภายใน ๑ วัน ดื่มติดกันจนกว่าจะได้น้ำหนักที่พอใจ

๔. แกงบอน ช่วยลดความชื้นในร่างกาย ปอดชื้น ไตชื้น ม้ามชื้น ลดความอ้วน

ขยายหลอดเลือด

๑. หน่อไม้ ต้มกับใบย่านาง (หรือซุบหน่อไม้) ใบย่านางจะล้างพิษของหน่อไม้ สูตรนี้ช่วยขยายหลอดเลือด

๒. กุ๊ยช่าย ลดความดัน ฟอกเลือด

ลดน้ำตาลในเลือด รักษาเบาหวาน

๑. ใบมะยม หรือ หญ้าหวาน หรือ อบเชย หรือ รากเตยต้ม ทานน้ำ

๒. ซันนี่ดิว สมุนไพรสกัดจากหญ้าหวาน

๓. สูตร อ.จัสติน รากเตยหอม ผสม กับ อบเชย ต้มน้ำดื่ม ดื่มตอน ๙ นาฬิกา วันละ ๑ แก้ว

๔. ว่านรางจืด ช่วยล้างพิษจากน้ำตาลในเลือด

๕. ใบมะรุม

โรคปอดหรือหอบหืด

ขิงเท่าหัวแม่มือของผู้ป่วย หอมแดงเท่าขิง กระเทียมเท่าขิง ปั่น หรือตำเติมน้ำ ๑ แก้ว กรองเอาแต่น้ำ ใส่น้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ บีบมะนาว ๓-๔ ลูก ไม่เกิน ๑ เดือน



กระเพาะอาหาร, กรดในกระเพาะ

๑. ขมิ้นชัน ๕-๗ เม็ด ทานระหว่าง ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. เช้า บำรุงกระเพาะอาหาร

๒. Assimilaid สมุนไพรสกัด บำรุงกระเพาะ

๓. กระเจี๊ยบเขียว ๓-๕ ฝัก เมือกเพคติน สมานแผลในกระเพาะ

บำรุงม้าม

๑. ถั่วเหลือง หรือ มันเทศสีเหลือง หรือ ขมิ้นชันทานเวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. บำรุงม้าม

๒. อัลฟ่า ๒๐ ซี สมุนไพรสกัด ทานเวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. บำรุงม้ามให้ผลิตเม็ดเลือดขาว สร้างภูมิคุ้มกัน แก้น้ำเหลืองเสีย ป้องกันงูสวัด

๓. ดอกอัญชันต้มน้ำ ทานน้ำ บำรุงม้าม ช่วยให้น้ำเหลืองดี

แก้ปวดข้อ

๑. ลูกเดือยต้ม ทานเนื้อแทนข้าว ๗ วัน รวม ๒๑ มื้อ แต่ละมื้อต้องมีลูกเดือยในสัดส่วนมากกว่า ๗๐% ของมื้อนั้น

๒. ใบยอ นึ่ง คั้นน้ำ หรือปั่น กินแก้ปวดข้อ ไม่ควรกินสดเพราะมีสารพิษ

๓. กากกระชายที่ได้จากการปั่น ใช้ผสมเหล้ากับน้ำตาลทรายพอกเข่าแก้ปวดได้



ปรับความดันให้สมดุล

๑. น้ำกระชายปั่น : กระชายล้าง ไม่ต้องปอกเปลือก ๑ ขีด น้ำผึ้ง ๒ ช้อนโต๊ะ มะนาว ๒ ลูก

ล้างกระชายให้สะอาด ปั่นให้ละเอียด เติมน้ำสะอาดลงไป ๒ แก้ว กรองเอาแต่น้ำ ใส่น้ำผึ้งและน้ำมะนาวลงไป ผสมปรุงรสตามใจชอบได้

- บำรุงกระดูก (เพราะมีแคลเซียมสูง)
- บำรุงสมอง เพราะทำให้เลือดเลี้ยงสมองส่วนกลางดีขึ้น
- ปรับสมดุลของฮอร์โมน
- ปรับสมดุลของความดันโลหิต (ความดันโลหิตสูงจะลดลง ความดันโลหิตต่ำจะสูงขึ้น
- แก้โรคไต ทำให้ไตทำงานดีขึ้น
- ป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ
- บำรุงมดลูก
- แก้ปัญหาผมหงอก ผมร่วง
- อาการกระเพาะปัสสาวะเกร็ง (กรณีนี้อาจใช้เม็ดบัวต้มกิน)
- ควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต
- แก้ปัญหาไส้เลื่อน

กระชายมีฤทธิ์ร้อน หากรู้สึกร้อนในให้ลดจำนวนลง



เพิ่มเม็ดเลือด

๑. สับปะรดกับใบโหระพาปั่นสด กรอง ทานแต่น้ำ, ผักชีปั่นกับสับปะรด ทานน้ำ, ใบยอปั่นกับสับปะรด เพิ่มเม็ดเลือด

๒. ใบเตย ต้มกับใบมะนาว, ใบเตยต้มกับแก่นขนุน

๓. ใบขี้เหล็ก กินสุก เช่น แกงขี้เหล็ก ห้ามกินดิบ เพราะมี สารพิษ

๔. สมาธิบำบัด โดย กสิณสีแดง

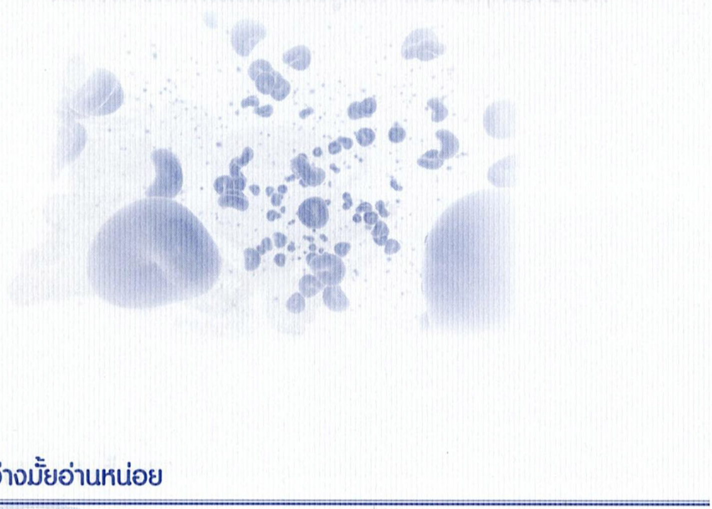
เพิ่มฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen)

๑. น้ำมะม่วงสุก / มะม่วงกวนต้มกับน้ำมะขาม / น้ำมะพร้าวอ่อน (ห้ามทานเนื้อ) /น้ำมะเฟือง / ผักกุ๊ยช่าย/ หอยแมงภู่แห้ง / ปลิงทะเล ว่านชักมดลูก(ชายสูงอายุต้องกิน จะช่วยให้ไม่เป็นไส้เลื่อน และไม่เป็นต่อมลูกหมากโต)

๒. มุกสกัด

๓. ลูกยอสุก เอาเม็ดออก ผสมยาสระผมสมุนไพร แก้เหา แก้คันจากไรฝุ่น ใช้ขับประจำเดือนอย่างแรง (ระวังอาจแท้งได้) ลูกยอมีฮอร์โมนเอสโตรเจน และตัวเบื่อเมา ใช้สับปะรดใส่ช่วยดับกลิ่นลูกยอได้

๔. แครอทปั่นกับแอปเปิ้ลเขียวหรือฝรั่งหรือตะลิงปลิง



สูตรอาหารอื่นๆ

ใบกะเพราตากแห้ง	ใช้ต้มดื่มน้ำ ช่วยขับปัสสาวะ ขับลม
ใบมะยม,รากเตย, ใบหญ้าหวาน	ใช้ต้มดื่มน้ำ ช่วยบำรุงหัวใจ ต้านเบาหวาน ฟื้นฟูตับอ่อนให้แข็งแรง
ใบโหระพา	กินวันละ ๗ ยอด เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยดูแล ปอด, ตับ, ม้าม, ไต, หัวใจให้แข็งแรง
ใบโหระพาปั่นกับสับปะรด	ช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย+ใบมะนาว/ใบเตย+แก่นขนุน/ใบเตย+แก่นฝาง	ต้มรวมกัน ดื่มน้ำช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย+แฮ่ม	ลดน้ำตาลในเลือด แก้ไมเกรน
ใบยอ	นำเอาใบมาย่างไฟ แล้วยำกินช่วยบำรุงเลือดได้ดี
ใบหูเสือ	กินช่วยขับพยาธิได้
ใบขี้เหล็ก	ช่วยขับถ่าย และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
มันเทศ	ลดความอ้วน อุ้มไขมันไปทิ้ง ลดความชื้นของม้าม
ซุปมันเทศ	ลดอาการตัวบวม
แกงบอน, ขมิ้นชัน, มันเทศ	เป็นอาหารลดความชื้น ของม้าม และปอด
แกงสับปะรดใส่หอยแมงภู่แห้ง	แก้ปัสสาวะขัด ต่อมลูกหมากโต



ตาแย่ ตาป่วย ตาเจ็บ ตาแสบ	ต้องล้างระบบดูดซึมและดื่มน้ำกระชายและส่งอาหารที่มีวิตามิน A และวิตามิน E เข้าไปมากๆ คือ ขมิ้น, แกงผักบุ้งเทโพ, ผักบุ้งไฟแดง, ผลไม้ตากแห้ง เช่นกล้วยตาก ลูกเกด
ลูกเกด	แก้ตาแพ้แสง, บำรุงผิวพรรณ, รักษาไมเกรนช่วยให้เลือดเลี้ยงสมองส่วนหน้าได้ดี, แก้ถุงน้ำดีข้น, ลดความบ้า โรคจิตขี้กลัว ลดเครียด, ลดคอเลสเตอรอล สรรพคุณคล้ายกระเจี๊ยบ, พุทราแห้ง
พริกหวานสีแดง	ป้องกันโรคปวดตามข้อได้ ทำให้กระชุ่มกระชวย มีชีวิตชีวา สนุกสนาน
พริกหวานสีเหลือง	กระตุ้นความอยากอาหารช่วยย่อย
พริกหวานสีเขียว	คลอโรฟิลจะไปสร้างเม็ดเลือด

เกร็ดความรู้ทั่วไป

มังคุด ใครที่ชอบทานมังคุด ทราบหรือไม่ว่า มังคุดก็สามารถทำลายเซลล์มะเร็งได้ วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาบอกกัน...

นักวิทยาศาสตร์ ได้ศึกษาสารสกัดจากเปลือกมังคุดพบฤทธิ์จู่โจมเฉพาะเซลล์มะเร็งในร่างกาย โดยไม่สร้างความเสียหายให้เซลล์ดีที่อยู่รายรอบ

ผลการทดลอง

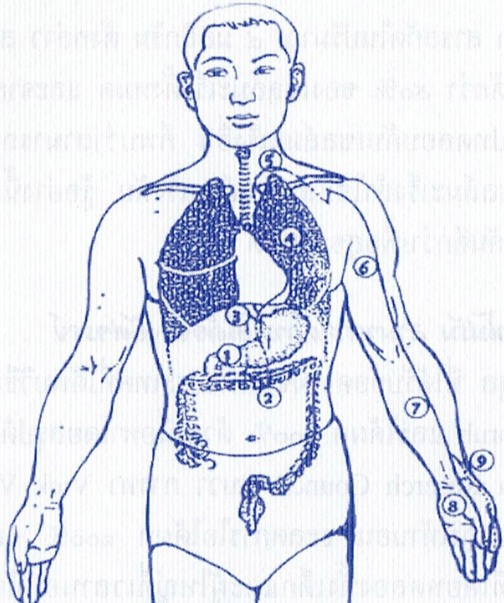
สารสกัดจากเปลือกมังคุดสามารถจัดการกับเซลล์มะเร็งได้เป็นอย่างดี แม้จะใช้เพียงเล็กน้อยเพียง ๔ มิลลิกรัมก็ตาม สารสกัดจากเปลือกมังคุดที่นำมาใช้ในการศึกษานี้ ได้รับการสนับสนุนจากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒน์ และมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยการทดสอบพบว่า สารสกัดในปริมาณ ๔ มิลลิกรัม ดังกล่าว สามารถทำลายเซลล์มะเร็งได้กว่า ๕๐% ของเซลล์มะเร็งทั้งหมด และจากการขยายผลนำสารสกัดไปทดสอบกับเซลล์มะเร็งอื่น ก็พบว่าสามารถออกฤทธิ์ดีในการทำลายเซลล์มะเร็งลำไส้และเซลล์มะเร็งตับ รู้อย่างนี้แล้วก็ลองหันมาทานมังคุดกันดีกว่าเพื่อสุขภาพที่ดี

วิคส์ วาโปรัม สามารถลดการไอได้อย่างอัศจรรย์

เป็นข้อมูล ที่ได้รับข้อความจากต่างประเทศที่ได้พบวิธีลดการไอด้วย Vicks Vaporub และได้ผล ๑๐๐% ด้วยเนื้อหาโดยสรุปดังนี้ มีการวิจัยจาก Canada Reserch Council พบว่า การทา Vick Vaporub ที่ใต้ฝ่าเท้าและสวมถุงเท้านอน จะลดการไอได้ผล ๑๐๐% และถือเป็นการยืนยันจากผู้ที่เคยทดลองทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่เวลานอนมีอาการไอและสามารถลดการไอได้อย่างอัศจรรย์ สุดท้ายขอให้อาการที่เคยไอจงหายไป การนอนไม่หลับหรือรู้สึกรำคาญเวลานอนไม่สามารถหลับต่อเนื่องก็จะหมดไป ที่สำคัญบุตรหลานที่เคยต้องทนทุกข์กับการกินยาแก้ไออย่างต่อเนื่อง (อาจมีผลข้างเคียงก็ทำให้ผู้ปกครองหมดกังวลทั้งเรื่องรายจ่ายและความปลอดภัยของผลข้างเคียงต่อเด็กๆ)

เส้นพลังงานในร่างกาย

๑ เส้นปอด (ไท่อิน)



เริ่มต้นจากกลางท้อง ลงมาสัมพันธ์กับลำไส้ใหญ่

- ย้อนไปโอบล้อมกระเพาะอาหาร
- ทะลุผ่านกระบังลม
- ไปสังกัดอยู่กับปอด
- ผ่านเฉียงจากแอ่งเหนือกระดูกสันอก มาอยู่ชั้นตื้นที่บริเวณหัวไหล่
- ทอดลงมาตามด้านหน้าของแขน มาสิ้นสุดที่ปลายนิ้วหัวแม่มือ
- มีแขนงแยกไปตรงบริเวณข้อมือไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วชี้

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วโป้ง ซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ปอดมีปัญหาใช่หรือไม่? มีเลือดไปเลี้ยงน้อยใช่หรือไม่? มีเลือดไปเลี้ยงกี่เปอร์เซนต์? ปอดมีจุดใช่หรือไม่? มาจากการสูบบุหรี่ หรืออยู่ในสถานที่ที่อากาศสกปรก? ต้นเหตุมาจากถุงน้ำดีใช่หรือไม่?

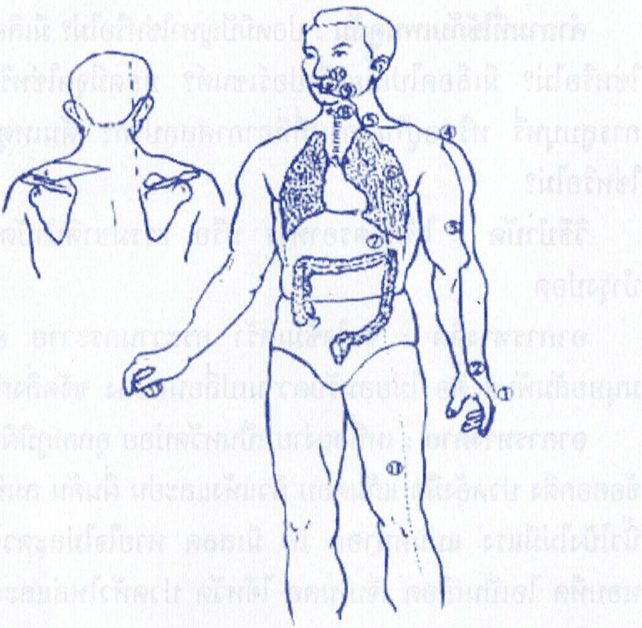
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงปอด

อาการทางจิต : จิตใจซึมเศร้า กระวานกระวาย อ่อนไหว ขาดมนุษยสัมพันธ์ ดื้อ ไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ขจัดสิ่งกวนใจได้ยาก

อาการทางกาย : เหนื่อยง่าย เป็นหวัดบ่อย อุณหภูมิผิดปกติ เป็นลมข้อศอกตึง ปวดอุ้งมือ แก้มตอบ ผิวแห้งและย่น ผื่นคัน ลมพิษ หรือภูมิแพ้ นิ้วโป้งไม่มีแรง แน่นหน้าอก ไอ มีเสลด หายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย หอบหืด ไอเป็นเลือด เจ็บในคอ ไข้หวัด ปวดหัวไหล่และหลัง ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงานและรับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๐๓:๐๐-๐๕:๐๐ น.

๒. เส้นลำไส้ (หยางหมิง)



เริ่มที่ปลายนิ้วชี้

- ย้อนขึ้นมาตามแขนด้านนอกจนถึงหัวไหล่
- ข้ามไหล่ไปยังกระดูกสันหลังคอ
- แทงทะลุมาทางด้านหน้า มาโผล่ที่แอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า (เชวียเผิน)
- ผ่านลงไปยังปอด, ทะลุกระบังลม ไปสังกัดอยู่ที่ลำไส้ใหญ่
- มีแขนงแยกออกจากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้าขึ้นไปตามลำคอจนถึงมุมปาก
- มีแขนงแทงลึกลงไปถึงเหงือกล่าง
- ส่วนที่เหลือผ่านเหนือริมฝีปากข้ามไปสิ้นสุดที่มุมปีกจมูกด้านตรงกันข้าม

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วโป้งซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ลำไส้ใหญ่มีปัญหาใช่หรือไม่? เป็นแผลใช่หรือไม่? ท้องผูกใช่หรือไม่? มีอุจจาระตกค้างใช่หรือไม่...ถ้าใช่ มีกี่ลิตร? มีริดสีดวงทวารใช่หรือไม่? มาจากการขาดโปตัสเซียมใช่หรือไม่?

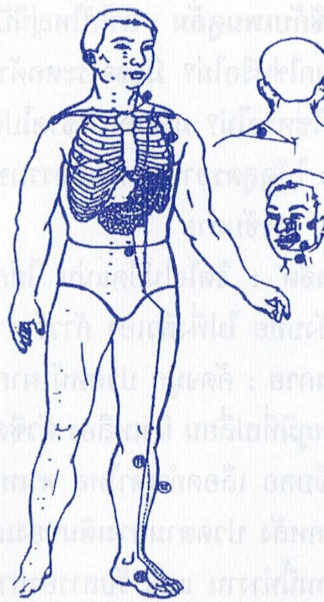
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงลำไส้ใหญ่ และ การขับถ่าย

อาการทางจิต : จิตใจไม่ยึดแน่น ไม่กล้าตัดสินใจ ชอบข่มขู่ผู้อื่น ไม่พอใจ ผิดหวังบ่อย ไม่พึ่งตัวเอง ก้าวร้าว สะเพร่า อาฆาต

อาการทางกาย : คัดจมูก ปวดหน้าผาก ขี้หูมาก กินจุ นอนไม่หลับกรน ไวต่ออุณหภูมิที่เปลี่ยน ผิวเหลือง ตัวซีด ปวดท้อง จุกเสียด ท้องผูกบิด ปวดฟัน เจ็บคอ เลือดกำเดาไหล ตาเหลือง ก้นเหลว ริมฝีปากล่างบวม ปวดสะบักหลัง ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๐๕:๐๐ - ๐๗:๐๐ น.

๓. เส้นกระเพาะอาหาร (หยางหมิง)



เริ่มจากปีกจมูก

- ขึ้นไปตามสันจมูก ไปยังมุมตาใน
- วกลงมาที่ขอบตาล่าง แล้วดิ่งตรงลงมาถึงระดับปีกจมูก
- วกไปผ่านเหงือกบน
- โค้งรอบมุมปากมายังจุดกึ่งกลางใต้ริมฝีปากล่าง
- ไปตามขอบขากรรไกรล่าง ขึ้นไปตามชายผมจนถึงหน้าผาก
- มีแขนงแยกลงมาตามลำคอ มายังแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า
- จากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า มีแขนงพุ่งลงไปผ่านกระบังลม ไปสังกัดกระเพาะอาหารและสัมพันธ์กับม้าม
- จากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า มีอีกแขนงหนึ่งผ่านลงมายังหัวนม, ลงมาตามผนังหน้าท้อง ลงไปตามขา ผ่านขอบนอกของกระดูกสะบ้าไป สิ้นสุดที่ปลายนิ้วชี้เท้า

- ใต้กระดูกสะบ้าเล็กน้อยมีแขนงแยกลงมาตามขา มาสิ้นสุดที่ปลายนิ้วกลางซ้าย

- ที่บริเวณหลังมีแขนงแยกไปสิ้นสุดที่ปลายด้านในของนิ้วหัวแม่เท้า

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วชี้ซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : มีปัญหาที่กระเพาะอาหารใช่หรือไม่? เป็นแผลใช่หรือไม่? มีไขมันเกาะใช่หรือไม่ ? มีลมในกระเพาะใช่หรือไม่? มีความวิตกกังวลใช่หรือไม่? ปกติ ไม่ได้ทานข้าวเช้า หรือ ทานหลังเวลา ๙ โมงเช้าใช่หรือไม่ ?

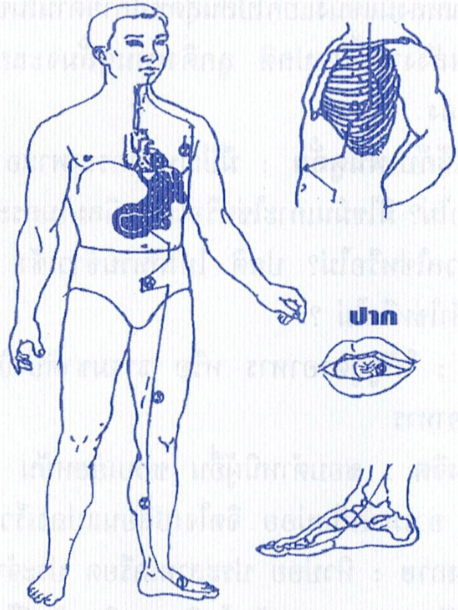
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงกระเพาะอาหาร

อาการทางจิต : ชอบตำหนิผู้อื่น ชอบเย้ยหยัน ระแวง คิดมาก กังวลเกินเหตุ อารมณ์เสียบ่อย จิตใจเปลี่ยนแปลงเร็ว หัวคิดอนุรักษ์

อาการทางกาย : หิวบ่อย ประสาทเครียด ประจำเดือนมาไม่ปกติ กินไม่ค่อยได้ มีปัญหาสายตา ตาต้อ โลหิตจาง ผิวแห้ง มีไข้ เลือดออกมาก บวม ปวดเข่า กินไม่เป็นเวลา มีเม็ดที่ริมฝีปาก ท้องอืดเฟ้อ จุกเสียด ปวดท้อง อาเจียน ชาหรืออัมพาตบริเวณใบหน้า คอเจ็บ เลือดกำเดาออก ปวดตามทางเดินของเส้น บริเวณหัวอก และ ปวดเข่าด้านหน้า

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๐๗:๐๐ - ๐๙:๐๐ น.

๔. เส้นม้าม (ไท่อิน)



เริ่มต้นจากปลายนิ้วหัวแม่เท้า

- ผ่านมาตามด้านหน้าของตาตุ่มด้านใน, ด้านในของขา และต้นขา
- เมื่อผ่านขาหนีบ ก็จะเข้าสู่ท้อง ไปสังกัดต่อม้าม และสัมพันธ์กับกระเพาะอาหารด้วย
- ผ่านผนังกระบังลมขึ้นมา ขนาบสองข้างของหลอดอาหาร ไปสิ้นสุดที่ลิ้น
- มีแขนงแยกจากบริเวณกระเพาะอาหาร ผ่านกระบังลม มาสิ้นสุดที่หัวใจ

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วชี้ซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ม้ามชื้นใช่หรือไม่? (ม้ามชื้นทำให้อ้วน) ม้ามโตใช่หรือไม่? (ม้ามโตทำให้ผอม) มาจากการพูดมากหรือนอน หรือทานอาหารระหว่าง ๙ โมงเช้า - ๑๑ โมงเช้าใช่หรือไม่? ม้ามจะโยงไปถึงตับอ่อน (เบาหวาน) ม้ามผิดปกติ ทำให้การสร้างเม็ดเลือดมีปัญหา ติดเชื้อง่าย

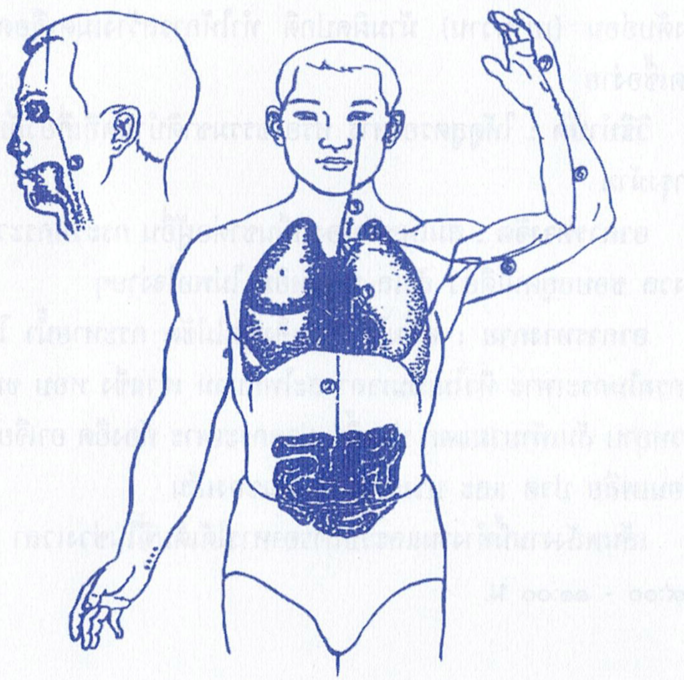
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงม้าม

อาการทางจิต : สมเพชตัวเอง เย็นชาต่อผู้อื่น กระวนกระวาย วิตกกังวล ชอบอยู่คนเดียว ลังเล หยุมหยิม ไม่พอใจง่ายๆ

อาการทางกาย : คลื่นไส้ ลิ้นแข็งพูดไม่ชัด กระหายน้ำ โลหิตจาง มีกรดในกระเพาะ หิวไม่เป็นเวลา สะโพกบวม เข่าแข็ง หอบ ขมับสีคล้ำ ผิวหยาบ ส้นเท้าบวมแตก ปวดลิ้น ปวดกระเพาะ ท้องอืด อาเจียน ดีซ่าน อ่อนเพลีย ปวด และ บวมตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงานและรับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๐๙:๐๐ - ๑๑:๐๐ น.

๕. เส้นหัวใจ (ซ่าวอิน)



เริ่มต้นออกจาก ใจกลางของหัวใจ

- ผ่านกระบังลม มาสัมพันธ์กับลำไส้เล็ก
- มีแขนงออกจากหัวใจ ขึ้นมาตามคอหอย ไปจนถึงตา
- มีอีกแขนงหนึ่งออกจากหัวใจ โค้งผ่านปอด มาทะลุที่รักแร้แล้วผ่านลงมาตามด้านในของแขน ไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วก้อย

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่ง ที่ปลายนิ้วกลางซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : มีปัญหากล้ามเนื้อหัวใจใช่หรือไม่? ...ถ้าใช่ ต้องเพิ่มโปตัสเซียม งดโซเดียม มีปัญหาเยื่อหุ้มหัวใจใช่หรือไม่? ถ้าใช่ ต้องเพิ่มโซเดียม ลดโปตัสเซียม เลือดเลี้ยงหัวใจกี่เปอร์เซ็นต์? สาเหตุมาจากลำไส้ใหญ่ใช่หรือไม่?

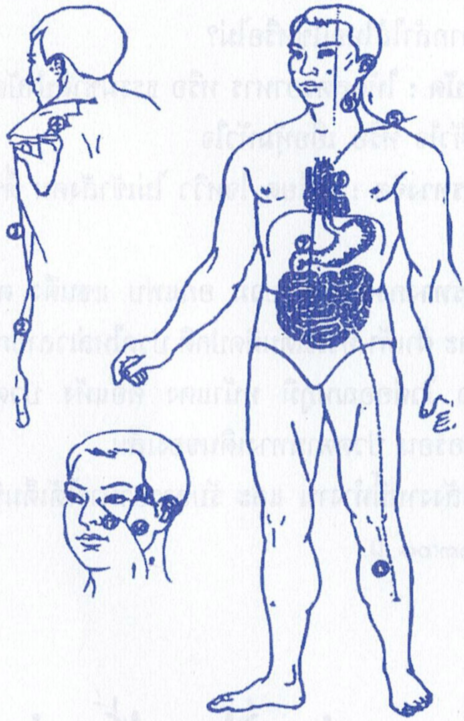
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ หรือ เยื่อหุ้มหัวใจ

อาการทางจิต : เครียด ใจหวิว ไม่เข้าสังคม ตื่นเต้น เปลี่ยนใจง่าย เก็บกด

อาการทางกาย : คอบวม อกแฟบ แขนตึง ตาเหลือง เหงื่อออกที่อุ้งมือ และ ฝ่าเท้า หัวใจเต้นผิดปกติ ปวดไหล่เวลายกไหล่ ปวดสะบักหลัง โคนลิ้นขาว ไวต่ออุณหภูมิ หน้าแดง คอแห้ง ปวดบริเวณหน้าอกและลิ้นปี่ ฝ่ามือร้อน ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๑๑:๐๐ - ๑๓:๐๐ น.

๖. เส้นลำไส้เล็ก (ไท่หยาง)



เริ่มต้นจากปลายนิ้วก้อย

- ผ่านขึ้นไปตามหลังมือ, แขน จนถึงไหล่

- วกลงมาที่กระดูกสะบัก แล้วพาดข้ามไหล่มายังแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า ทางด้านหน้า

- จากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า ทอดแทงลึกลงมาสัมพันธ์กับหัวใจ วนผ่านหลอดอาหาร ผ่านกระบังลม, ผ่านกระเพาะ จนมาสังกัดอยู่ที่ลำไส้เล็ก

- มีแขนงแยกขึ้นมาตามลำคอ ผ่านขากรรไกรล่าง ไปจนถึงมุมตานอก แล้ววกลงมาเข้าไปสิ้นสุดในหู

- ที่บริเวณขากรรไกรล่าง มีแขนงหนึ่งแยก ผ่านโหนกแก้มไปสิ้นสุดที่มุมตาใน

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วกลางซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : มีไขมันเกาะลำไส้ใช่หรือไม่? ถ้าใช่ให้ตรวจถุงน้ำดีต่อว่าข้นกี่เปอร์เซ็นต์

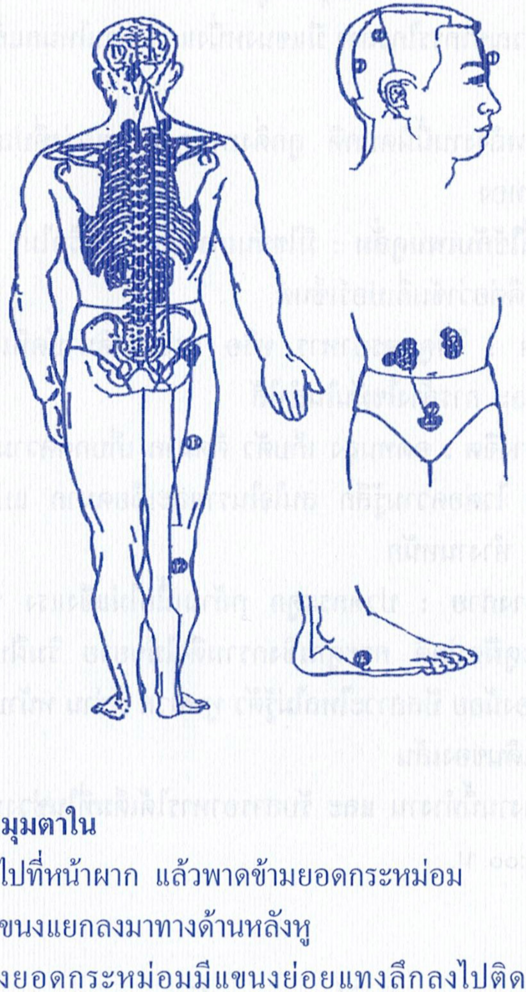
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงลำไส้ และ การล้างไขมันในลำไส้

อาการทางจิต : อดทนสูง เก็บตัว คิดมาก เก็บกดความเศร้า โมโหและโกรธง่าย ไวต่อความรู้สึก สนใจในรายละเอียดมาก แบ่งสมาธิยาก เปลี่ยนใจง่าย ทำงานหนัก

อาการทางกาย : ปวดกระดูก กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง ปวดสะโพก ท้องป่อง ระดูผิดปกติ กระดูกเชิงกรานตึงไม่ขยาย ริมฝีปากบวมซีด ปวดรอบๆ ท้องน้อย ปัสสาวะไหลไม่รู้ตัว หูหนวก ดีซ่าน หน้าบวม เจ็บคอ ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๑๓:๐๐ - ๑๕:๐๐ น.

๗. เส้นกระเพาะปัสสาวะ (ไท่หยาง)



เริ่มต้นจากมุมตาใน

- ขึ้นไปที่หน้าผาก แล้วพาดข้ามยอดกระหม่อม
- มีแขนงแยกลงมาทางด้านหลังหู
- ตรงยอดกระหม่อมมีแขนงย่อยแทงลึกลงไปติดต่อกับสมอง เส้นลมปราณผ่านต่อไปยังท้ายทอย แล้วทอดดิ่งลงมาขนาบข้างอยู่กับแนวกระดูกสันหลังลงไปจนถึงเอว
- มีแขนงแยกไปสัมพันธ์กับไต
- ผ่านจากไตลงไปสังกัดอยู่กับกระเพาะปัสสาวะ

- เส้นลมปราณผ่านกระดูกก้นกบ ต่อไปยังสะโพก, ด้านหลังต้นขา จนถึงข้อพับเข่า

- จากท้ายทอยมีเส้นแขนงอีกเส้น ทอดขนานมาตามแนวดิ่ง ชิดขอบในกระดูกสะบัก ผ่านสะโพก, ด้านหลังต้นขา มาบรรจบกับเส้นลมปราณเดิมที่ข้อพับเข่า

- จากข้อพับเข่า รวมเป็นเส้นเดียว ทอดลงมาผ่านน่อง แล้วหักเฉไปทางด้านนอกของขา ไปจนถึงส้นเท้า แล้วทอดไปตามขอบนอกฝ่าเท้าไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วเท้าที่ ๕

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วก้อยซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : กระเพาะปัสสาวะมีปัญหาใช่หรือไม่? ต่อมลูกหมาก หรือ เส้นกษัย หรือ อัณฑะ หรือ มดลูก หรือ รังไข่ มีปัญหาใช่หรือไม่? ถ้ากระเพาะปัสสาวะมีปัญหา ถามว่า หูรูดกระเพาะปัสสาวะมีปัญหาใช่หรือไม่ หูรูดทำงานได้กี่เปอร์เซ็นต์

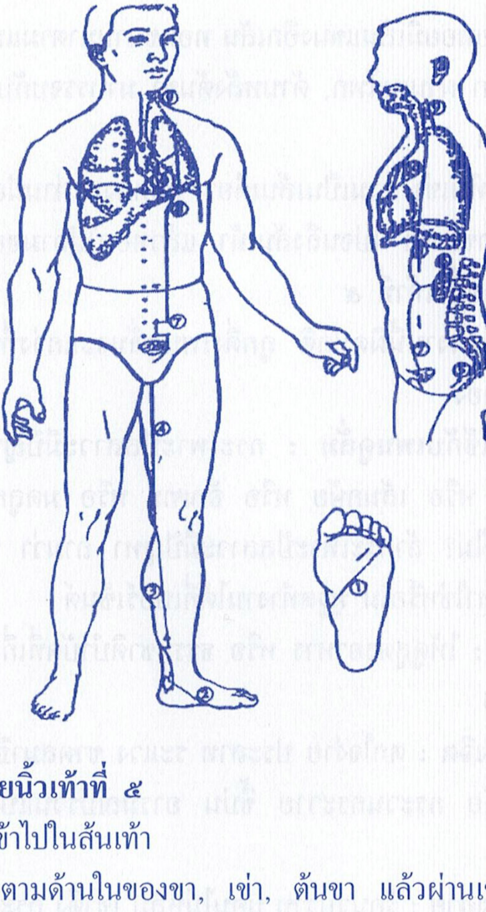
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงระบบเพศ

อาการทางจิต : ตกใจง่าย ประสาท ระแวง ขาดสมาธิ ไม่กล้าเสี่ยง รู้สึกไม่ปลอดภัย กระวนกระวาย ขี้บ่น อารมณ์ปรวนแปร สนใจเรื่องหยุมหยิม

อาการทางกาย : ร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับ เข่าตึง กระเพาะปัสสาวะและ มดลูกบวม ลมบ้าหมู ตาแฉะ ปวดจากนิ้วเท้าถึงส้นเท้า คอแข็ง ปวดท้ายทอย เลือดกำเดาไหล ปัสสาวะขัด หรือ ไหลไม่รู้ตัว ปวดหัว โรคตา ปวดเอว ปวดขา ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๑๕:๐๐ - ๑๗:๐๐ น.

๘. เส้นไต (ซ่าวอิน)



เริ่มต้นที่ปลายนิ้วเท้าที่ ๕

- แทงเข้าไปในส้นเท้า
- ขึ้นมาตามด้านในของขา, เข่า, ต้นขา แล้วผ่านเข้าไปในกระดูกสันหลังไปสังกัดอยู่กับไต
- มีเส้นไปสัมพันธ์กับกระเพาะปัสสาวะด้วย
- มีเส้นลมปราณออกจากไต ขึ้นมาผ่านตับ, กระบังลม, ปอด, คอหอย แล้วไปสิ้นสุดที่โคนลิ้น
- ในระหว่างที่ผ่านปอด มีเส้นแขนงที่แยกออกมาไปสัมพันธ์ติดต่อกับเส้นหัวใจ

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วก้อยซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : มีปัญหาที่ไตซ้าย หรือ ไตขวา หรือ ทั้งสองข้าง? ไตทำงานกี่เปอร์เซ็นต์?

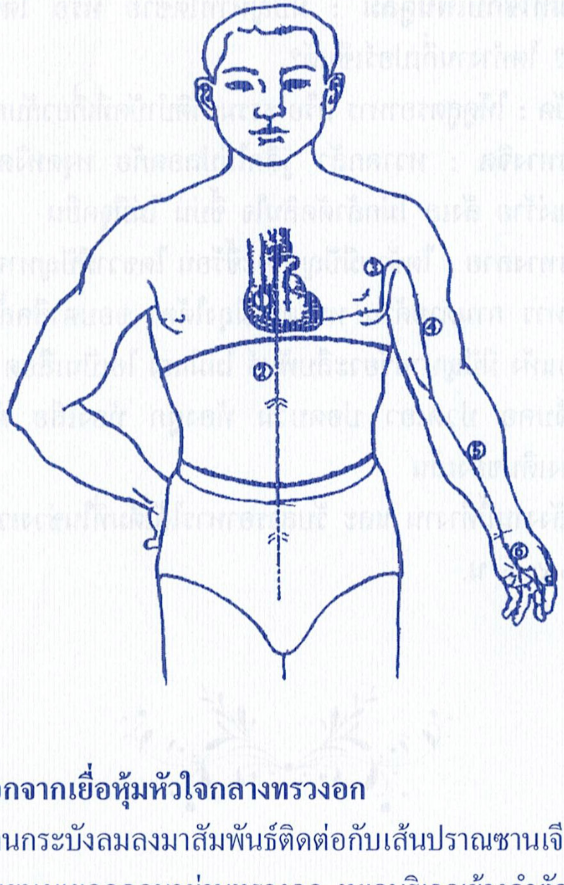
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงไต

อาการทางจิต : หวาดกลัว รู้สึกไม่ปลอดภัย หงุดหงิด บ้าระห่ำ มองโลกในแง่ร้าย ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจ ขี้บ่น ไม่มีจุดยืน

อาการทางกาย : ไตซ้ายมีปัญหาจะขี้ร้อน ไตขวามีปัญหาจะ ขี้หนาว ไม่อยากอาหาร กามตายด้าน หน้าดำ มีถุงใต้ตา ขอบตาสีคล้ำ ลิ้นแข็ง คอบวม คอแห้ง มีปัญหาอวัยวะสืบพันธ์ ไม่มีแรง ไอเป็นเลือด หายใจขัด ลิ้นแห้ง เจ็บคอ ปวดเอว ปอดบวม ท้องผูก ท้องเสีย ฝ่าเท้าร้อน ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๑๗:๐๐ - ๑๙:๐๐ น.

๙. เส้นเยื่อหุ้มหัวใจ (เจี้ยอิน)



เริ่มต้นออกจากเยื่อหุ้มหัวใจกลางทรวงอก

- ผ่านกระบังลมลงมาสัมพันธ์ติดต่อกับเส้นปราณซานเจียว
- มีแขนงแยกออกมาผ่านทรวงอก ทะลุบริเวณข้างลำตัวใต้รักแร้
- ทอดผ่านลงมาในแนวกลางด้านในของแขน, ฝ่ามือ ไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วกลาง
- จากบริเวณใจกลางฝ่ามือ มีแขนงแยกย่อยไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วนาง

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วกลางซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : เยื่อหุ้มหัวใจมีปัญหาใช่หรือไม่? มีปัญหาหัวใจโตใช่หรือไม่? เลือดเลี้ยงหัวใจกี่เปอร์เซ็นต์? ขาดโซเดียมกี่เปอร์เซ็นต์?

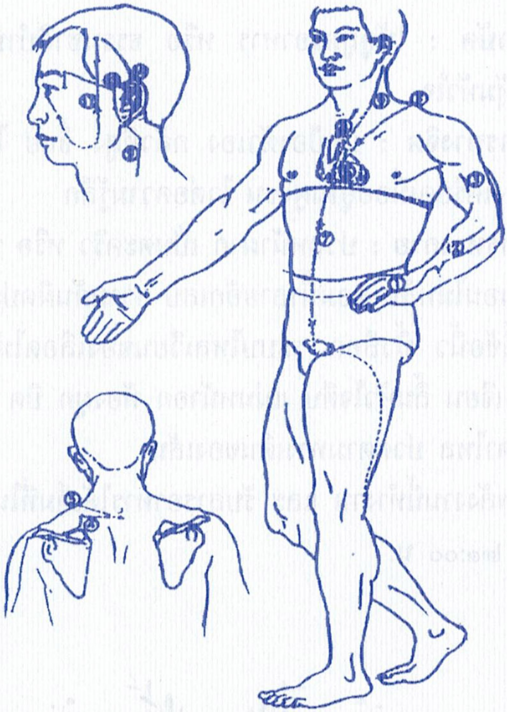
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ

อาการทางจิต : ปกป้องตัวเอง กลัวที่สูง ขี้แย ไม่กล้าแสดงออก ใจลอย ตึงเครียดเมื่ออยู่ในฝูงชน ไวต่อความรู้สึก

อาการทางกาย : ปวดหน้าผาก เป็นตะคริว หรือ ชาตามแขน และข้อศอก นอนไม่หลับ ต่อมน้ำลายอักเสบ ความดันผิดปกติ ปวดตึง หรือเหน็บชาที่ข้อนิ้ว นิ้วล็อก ระบบไหลเวียนของเลือดไม่ดี ลำไส้อักเสบ คลื่นไส้อาเจียน ลิ้นหัวใจตีบ แน่นหน้าอก ท้องผูก บิด ปวดฟัน เจ็บคอ เลือดกำเดาไหล ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๑๙:๐๐ - ๒๑:๐๐ น.

๑๐. เส้นซานเจียว (ซ่างหยาง)



เริ่มต้นจากปลายนิ้วนาง

- ผ่านขึ้นมาตามหลังฝ่ามือ, แขน, หัวไหล่
- พาดข้ามไหล่มายังแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า
- ผ่านทรวงอกไปสัมพันธ์อยู่กับเยื่อหุ้มปอด แล้วทอดผ่านกระบังลม ผ่านไปยังกลางท้อง
- จากกลางทรวงอก มีแขนงย้อนกลับมาที่แอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า วกไปยังต้นคอด้านหลัง แล้วทอดขึ้นมาหลังใบหู แล้วขึ้นต่อไปยังชายผม ใกล้หน้าผาก

- จากใบหูมีแขนงผ่านไปยังใบหู แล้วมาโผล่ที่ด้านหน้ารูหูไปสิ้นสุดที่หางคิ้ว

- จากปลายที่ชายผมใกล้หน้าผาก มีแขนงย่อยมาสิ้นสุดที่มุมตาในอีกที

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วกลางซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ระบบซานเจียวมีปัญหาใช่หรือไม่? เกิดจากการกระทบน้ำเย็น ดื่มน้ำเย็น โดนลมช่วง ๓ ทุ่ม หรือ ๕ ทุ่ม ใช่หรือไม่?

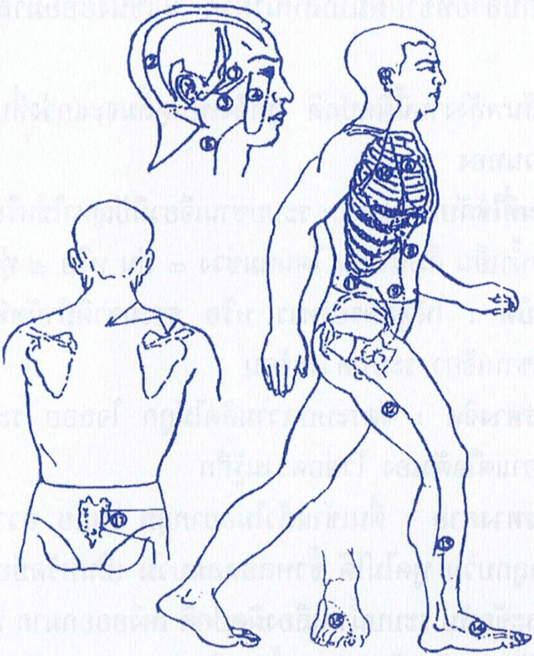
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงระบบซานเจียว ระบบความร้อน

อาการทางจิต : จัดระบบความคิดไม่ถูก ใจลอย ระแวง กระวนกระวาย เอาแต่ใจตัวเอง ไวต่อความรู้สึก

อาการทางกาย : ตื่นเช้าแล้วไม่อยากลุก เพลีย ความดันผิดปกติ ตาโปน มดลูกบวม พูดไม่ได้ ขั้วหลอดลมบวม เป็นหวัดบ่อย ปวดในรูหู ปวดไหล่และข้อพับ ระบบน้ำเหลืองผิดปกติ เหงื่อออกมาก ท้องอืด ไวต่ออุณหภูมิ ปัสสาวะไหลไม่รู้ตัว หูอื้อ เจ็บคอ หน้าบวม ปวดไหล่ แขนและข้อศอก ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๒๑:๐๐ - ๒๓:๐๐ น.

๑๑. เส้นถุงน้ำดี



เริ่มต้นจากมุมตานอก

- ทอดเฉียงลงมาที่หน้าใบหู วกกลับขึ้นไปตามชายผม แล้วโค้งไปยังด้านหลังใบหู วกกลับมายังหน้าผากเหนือคิ้ว แล้ววกย้อนกลับยังท้ายทอยและต้นคอ

- พาดข้ามไหล่มายังแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า

- จากหลังใบหูมีแขนงเข้าไปในหู มาทะลุที่หน้าต่อรูหู แล้วลงมาสิ้นสุดที่ปลายล่างของใบหู

- จากมุมตานอก มีแขนงทอดมาที่ขากรรไกรล่าง วกขึ้นไปที่โหนกแก้ม แล้วย้อนกลับมาที่ขากรรไกรล่าง ทอดต่อลงไปรวมที่แอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า

- จากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า มีแขนงทอดลึกลงไปในทรวงอก ผ่านกระบังลมไปสัมพันธ์ติดต่อกับตับ เข้าไปสังกัดอยู่กับถุงน้ำดี แล้วทอดลงไปตามชายโครง

- จากแอ่งเหนือกระดูกไหปลาร้า มีแขนงอีกเส้นทอดออกมาผ่านใต้รักแร้ ลงไปตามสีข้าง จนถึงบริเวณสะโพก แล้ววกไปตามกระเบนเหน็บวกกลับมารวมกับแขนงตามหมายเลข ๑๔ - ๒๐ ที่บริเวณด้านข้างสะโพกเป็นเส้นเดียวกัน

- จากด้านข้างสะโพก ทอดมาตามด้านล่างของขา, หลังเท้าไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วเท้าที่ ๔

- บริเวณหลังเท้ามีแขนงย่อย ทอดข้ามไปสิ้นสุดที่ปลายนิ้วหัวแม่เท้า

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่ง ที่ปลายนิ้วนางซึ่งสวมแหวนทอง

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ถุงน้ำดีข้นใช่หรือไม่? ข้นกี่เปอร์เซ็นต์? มาจากไขมันเคลือบลำไส้เล็กใช่หรือไม่? มาจากการดื่มน้ำน้อยใช่หรือไม่?

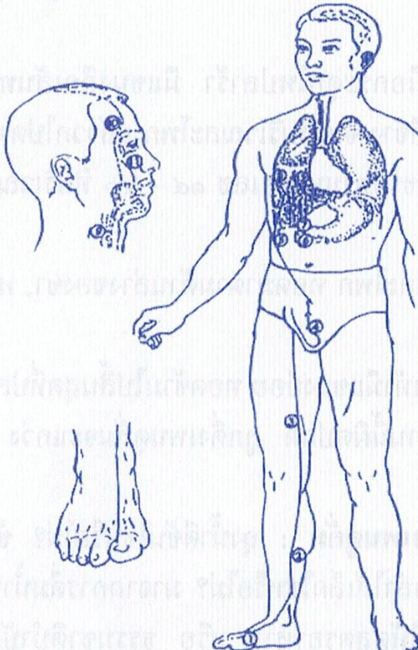
วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงถุงน้ำดี หรือ การล้างระบบดูดซึม

อาการทางจิต : ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่อดทน รีบร้อน ตื่นเต้นง่าย ตั้งใจแรงกล้า เฉื่อยชา เหนื่อยหลังจากแสดงอารมณ์

อาการทางกาย : กินน้อยแต่น้ำหนักไม่ลด เหนื่อยง่าย ระบบย่อยอาหารไม่ดี ข้อต่อแข็ง เป็นไข้ ลิ้นขม สันไหล่บวม วิงเวียน ต่อมน้ำเหลืองที่คอและรักแร้บวม ไมเกรน ภูมิแพ้ เจ็บคอ เป็นนิ่ว น้ำมูกมาก มีเสลด นอนไม่หลับ ปวดขากรรไกรบน ปากบวม มาเลเรีย ปวดหัวตาด้านนอก ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๒๓:๐๐ - ๐๑:๐๐ น.

๑๒. เส้นตับ



เริ่มจากนิ้วหัวแม่เท้า

- ทอดผ่านขึ้นมาตามด้านในของขาจนถึงขาหนีบ
- วกกลับลงมาอวัยวะสืบพันธุ์แล้วแทงเข้าท้องน้อย ผ่านขึ้นไปยังกระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี แล้วเข้าไปสังกัดอยู่กับตับ
- ออกจากตับ ผ่านกระบังลมขึ้นมาตามชายโครง ไปอยู่ด้านหลังของหลอดอาหาร, คอหอย ทอดผ่านเข้าสู่ใบหน้า ผ่านตาขึ้นไปจนถึงกระหม่อม
- จากตามีแขนงทอดลงมาล้อมรอบริมฝีปาก
- มีแขนงออกจากตับ ผ่านกระบังลม เข้าไปในปอดแล้ววกลงมาสิ้นสุดที่กระเพาะอาหาร

หากเส้นพลังงานนี้ผิดปกติ ลูกดิ่งเพนดูลั่มจะแกว่งที่ปลายนิ้วนางซึ่งสวมแหวนเงิน

คำถามที่ใช้กับเพนดูลั่ม : ตับมีปัญหาใช่หรือไม่? ตับทำงานกี่เปอร์เซ็นต์? (คนปกติ ตับจะทำงาน ๗๐% ขึ้นไป) ตับมีไขมัน หรือตับมีสารพิษ? เกิดจากการไม่นอนช่วงตี ๑ - ตี ๓ ใช่หรือไม่? เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ใช่หรือไม่? เกิดจากการได้รับสารพิษจากเครื่องสำอาง แชมพู หรือ การหายใจ? เกิดจากการทานยาฝรั่งใช่หรือไม่?

วิธีบำบัด : ให้ดูสูตรอาหาร หรือ ธรรมชาติบำบัดที่เกี่ยวกับการบำรุงตับ

อาการทางจิต : ชอบความรุนแรง ต้องการเรื่องตื่นเต้น ชอบทะเลาะวิวาท กล่าวคำหยาบ ต้องการแก้แค้น ไม่อดทน ยิ้มยาก เสียงดัง ขี้เบื่อ ไม่กล้าตัดสินใจ

อาการทางกาย : ปวดฝ่าเท้า กินจุ ข้อต่อไม่แข็งแรง คลื่นไส้ อาเจียน ช่องท้องป่อง เหนื่อยง่าย ปวดหน้าอก เดินตัวแข็ง ไม่มีแรงขับทางเพศ ทรงตัวไม่อยู่ ปวดเอว ปวดหลัง แน่นหน้าอก ปัสสาวะไม่รู้ตัว ปวดท้องน้อย อวัยวะสืบพันธุ์บวม ปวดตามทางเดินของเส้น

เส้นพลังงานนี้ทำงาน และ รับสารอาหารได้เต็มที่ในช่วงเวลา ๐๑:๐๐ - ๐๓:๐๐ น.

มะรุม พืชมหัศจรรย์

มะรุม เป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณในหลายด้าน เช่น **ราก** จะมีรสเผ็ด หวาน ขม แก้อาการบวม บำรุงไฟธาตุ **เปลือก** จะมีรสร้อน ช่วยขับลม **ใบ** ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ **ดอก** ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา **ฝัก** รสหวาน แก้ไข้หรือลดไข้ เป็นต้น

ส่วนที่ใช้ : เปลือก ต้น ราก ฝัก ใบ เนื้อในเมล็ด

สรรพคุณ : ***ฝัก*** ปรุงเป็นอาหารรับประทานแก้ไข้หัวลม

เปลือกต้น มีรสร้อน รับประทานเป็นยา ขับลมในลำไส้ ทำให้ผายลมหรือเรอคุมธาตุอ่อนๆ (ตัดต้นลมดีมาก)

ราก มีรสเผ็ด หวานขม แก้บวมบำรุงไฟธาตุ มีคุณเสมอกับกุ่มบกแก้พิษฝี แก้ปวด แก้อักเสบ

แพทย์ตามชนบท ใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบุบพอแตกๆ อมไว้ข้างแก้ม แล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมาเลย

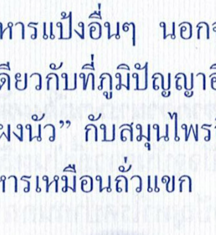
จากประสบการณ์ เนื้อในเมล็ดมะรุม ใช้แก้ไอได้ดี ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก การรับประทานเนื้อในเมล็ด และใบสดเป็นประจำสามารถเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกายได้

<u>ข้อควรระวัง</u> ในคนที่เป็นโรคเลือด G 6 PD ไม่ควรรับประทาน

"มะรุม" มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Moringa oleifera Lam. วงศ์ Moringaceae เป็นพืชกำเนิดแถบใต้เชิงเขาหิมาลัย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่ถูกปลูกไว้ในบริเวณบ้านไทยมาแต่โบราณ กินได้หลายส่วน ทั้งยอด ดอก และฝักเขียว แต่ใครๆ ก็นิยมกินฝักมากกว่าส่วนอื่นๆ ต้นมะรุมพบได้ทุกภาคในประเทศไทย ทางอีสานเรียก "ผักอีฮุม หรือ ผักอีฮึม" ภาคเหนือเรียก "มะค้อมก้อน" ชาวกะเหรี่ยงแถบกาญจนบุรี เรียก "กาแน้งเดิง" ส่วนชาวฉานแถบแม่ฮ่องสอนเรียก "ผักเนื้อไก่" เป็นต้น

ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมกินมะรุมในช่วงต้นหนาวเพราะเป็นฤดูกาลของฝักมะรุม หาได้ง่าย รสชาติอร่อยเพราะสดเต็มที่ มีขายตามตลาดในช่วงฤดูกาล คนที่ปลูกมะรุมไว้ในบ้านเท่านั้นจึงจะมีโอกาสลิ้มรสยอดมะรุม ใบอ่อน ช่อดอก และฝักอ่อน ช่อดอกนำไปดองเก็บไว้กินกับน้ำพริก ยอดมะรุม ใบอ่อน ช่อดอก และฝักอ่อนนำมาลวกหรือต้มให้สุก จิ้มกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแจ่วบอง กินแนมกับลาบ ก้อย แจ่วได้ทุกอย่าง หรือจะใช้ยอดอ่อน ช่อดอกทำแกงส้มหรือแกงอ่อมก็ได้

ส่วนอื่นๆ ของโลกจะใช้ใบมะรุมประกอบอาหารเช่นเดียวกับการใช้ผักขมฝรั่ง หรือปรุงเป็นซอสข้นราดข้าวหรืออาหารแป้งอื่นๆ นอกจากนี้ใช้ใบตากแห้งป่นเก็บไว้ได้นานโรยอาหาร เช่นเดียวกับที่ภูมิปัญญาอีสาน จังหวัดสกลนครใช้ใบมะรุมแห้งปรุงเข้าเครื่อง "ผงนัว" กับสมุนไพรอื่นไว้แต่งรสอาหารมาแต่โบราณ ส่วนฝักอ่อนปรุงอาหารเหมือนถั่วแขก



คุณค่าทางอาหารของมะรุม

มะรุมเป็นพืชมหัศจรรย์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด กล่าวถึงในคัมภีร์ไบเบิ้ลว่าเป็นพืชที่รักษาทุกโรค

ใบมะรุมมีโปรตีนสูงกว่านมสด ๒ เท่า การกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนาและประเทศโลกที่ ๓ เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน

นอกจากนี้ มะรุมมีธาตุอาหารปริมาณสูงเป็นพิเศษที่ช่วยป้องกันโรค นั่นคือ

วิตามินเอ	บำรุงสายตามีมากกว่าแครอต ๓ เท่า
วิตามินซี	ช่วยป้องกันหวัด ๗ เท่าของส้ม
แคลเซียม	บำรุงกระดูกเกิน ๓ เท่าของนมสด
โพแทสเซียม	บำรุงสมองและระบบประสาท ๓ เท่าของกล้วย
ใยอาหารและพลังงาน	ไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนักอีกด้วย
น้ำมันสกัดจากเมล็ดมะรุม	มีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอก ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

จากอาหารมาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปัจจุบันชาวญี่ปุ่นผลิตชาใบมะรุมออกจำหน่าย ผลิตภัณฑ์ระบุว่าใช้แก้ไขปัญหาโรคปากนกกระจอก หอบหืด อาการปวดหู และปวดศีรษะ ช่วยบำรุงสายตา ระบบทางเดินอาหาร และช่วยระบายกาก

ประเทศอินเดีย หญิงตั้งครรภ์จะกินใบมะรุมเพื่อเสริมธาตุเหล็ก แต่ที่ประเทศที่ฟิลิปปินส์และบอสวานาหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมจะกินแกงจืดใบมะรุม (ภาษาฟิลิปปินส์ เรียก “มาลังเก”) เพื่อประสะน้ำนม และเพิ่มแคลเซียมให้กับน้ำนมแม่เหมือนกับคนไทย

ประโยชน์ของมะรุม

๑. ใช้รักษาโรคขาดอาหารในเด็กแรกเกิดถึง ๑๐ ขวบ และลดสถิติการเสียชีวิต พิการ และตาบอดได้เป็นอย่างดี

๒. ใช้รักษาผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้

๓. รักษาโรคความดันโลหิตสูง

๔. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ทานผลิตผลจากมะรุมในระหว่างตั้งครรภ์ เด็กที่เกิดมาจะไม่ติดเชื้อ HIV นอกจากนี้ถ้ารับประทานอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ ครั้งยังช่วยให้คนทั่วๆ ไปสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง

๕. ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ การรักษาโรคเอดส์ที่ประสบผลสำเร็จในกลุ่มประเทศแอฟริกา

๖. ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง แต่ถ้าหากเป็นก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้น ในบางกรณีสามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ ถ้าใช้ควบคู่ไปกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี การดื่มน้ำมะรุมจะช่วยให้การแพ้รังสีฟื้นตัวเร็วขึ้นและมีร่างกายที่แข็งแรง

๗. ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊าต์ โรคกระดูกอักเสบ โรคมะเร็งในกระดูก โรครูมาติซั่ม

๘. รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่น โรคตามืดตามัวเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต้อ เป็นต้น หากรับประทานสม่ำเสมอ จะทำให้ตามีสุขภาพที่สมบูรณ์

๙. รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง ท้องเสีย ท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้

๑๐. รักษาปอดให้แข็งแรง รักษาโรคทางเดินของลมหายใจ และโรคปอดอักเสบ

๑๑. เป็นยาปฏิชีวนะ

น้ำมันมะรุม

สรรพคุณ..ใช้หยอดจมูกรักษาโรคภูมิแพ้ ไซนัส โรคทางเดินหายใจ ใช้หยอดหูฆ่าและป้องกันพยาธิในหู รักษาอาการเยื่อบุหูอักเสบ รักษาโรคหูน้ำหนวก ใช้ทาผิวหนังรักษาโรคผิวหนังจากเชื้อราและเชื้อไวรัส รักษาโรคเริมงูสวัด รักษาและบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ใช้ทารักษาแผลสด หูด ตาปลา ใช้ถูนวดบรรเทาอาการบริเวณที่ปวดบวมตามข้อ รักษาโรคไขข้ออักเสบ เก๊าต์ รูมาติก เป็นต้น

ชะลอความแก่

กล่าวกันว่ามะรุมมีฤทธิ์ชะลอความแก่ เนื่องจากยังไม่พบรายงานการวิจัยเกี่ยวกับมะรุมในด้านนี้ คาดว่าเป็นการสรุปเนื่องจากมะรุมมีสารฟลาโวนอยด์สำคัญคือ รูทินและเควอเซทิน (rutin และ quercetin) สารลูทีนและกรดแคฟฟีโอลิลควินิก (lutein และ caffeoylquinic acids) ซึ่งต้านอนุมูลอิสระ ดูแลอวัยวะต่างๆ ได้แก่ จอประสาทตา ตับ และหลอดเลือดจากการเสื่อมสภาพตามอายุ การกินสารต้านอนุมูลอิสระชะลอการเสื่อมสภาพในเซลล์ร่างกาย



ฆ่าจุลินทรีย์

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตโคไซด์และเบนซิลกลูโคซิโนเลตค้นพบในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ จากมะรุมมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ สนับสนุนการใช้น้ำคั้นจากมะรุมหยอดหูแก้ปวดหู

ปัจจุบันหลังจากค้นพบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร Helicobactor pylori กำลังมีการศึกษาสารจากมะรุมในการต้านเชื้อดังกล่าว

การป้องกันมะเร็ง

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตไกลโคไซด์ชนิดหนึ่งและสารไนอาซิไมซิน (niazimicin) จากมะรุมสามารถต้านการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสารฟอบอลเอสเทอร์ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้

การทดลองในหนูพบว่าหนูที่ได้รับฝักมะรุมเป็นอาหารเกิดโรคมะเร็งผิวหนังจากการกระตุ้นน้อยกว่ากลุ่มทดลอง โดยกลุ่มที่กินมะรุม เนื้องอกบนผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มควบคุม



ฤทธิ์ลดไขมันและคอเลสเทอรอล

จากการทดลอง ๑๒๐ วัน ให้กระต่ายกินฝักมะรุมวันละ ๒๐๐ กรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวันเทียบกับยาโลวาสแตทิน ๖ มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวันและให้อาหารไขมันมาก

ใบมะรุม ๑๐๐ กรัม (คุณค่าทางโภชนาการของอาหารอินเดีย พ.ศ. ๒๕๓๗)

พลังงาน	๒๖	แคลอรี	
โปรตีน	๖.๗	กรัม	(๒ เท่าของนม)
ไขมัน	๐.๑	กรัม	
ใยอาหาร	๔.๘	กรัม	
คาร์โบไฮเดรต	๓.๗	กรัม	
วิตามินเอ	๖,๗๘๐	ไมโครกรัม	(๓ เท่าของแครอต)
วิตามินซี	๒๒๐	มิลลิกรัม	(๗ เท่าของส้ม)
แคโรทีน	๑๑๐	ไมโครกรัม	
แคลเซียม	๔๔๐	มิลลิกรัม	(เกิน ๓ เท่าของนม)
ฟอสฟอรัส	๑๑๐	มิลลิกรัม	
เหล็ก	๐.๑๘	มิลลิกรัม	
แมกนีเซียม	๒๘	มิลลิกรัม	
โพแทสเซียม	๒๕๙	มิลลิกรัม	(๓ เท่าของกล้วย)

ทั้งนี้ กลุ่มที่กินมะรุมและยามีคอเลสเทอรอลฟอสโฟไลพิด ไตรกลีเซอไรด์ VLDL LDL ปริมาณคอเลสเทอรอลต่อฟอสโฟไลพิด และ atherogenic index ต่ำลง ทั้ง ๒ กลุ่มมีการสะสมไขมันในตับ หัวใจ และหลอดเลือดแดงใหญ่ (เอออร์ตา) โดยกลุ่มควบคุมปัจจัยด้านการสะสมไขมันในอวัยวะเหล่านี้ไม่มีค่าลดลงแต่อย่างใด กลุ่มที่กินมะรุมพบการขับคอเลสเทอรอลในอุจจาระเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยจึงสรุปว่าการกินมะรุมมีผลลดไขมันในร่างกาย

ที่ประเทศอินเดียมีการใช้ใบมะรุมลดไขมันในคนที่มีโรคอ้วนมาแต่เดิม การศึกษาการกินสารสกัดใบมะรุมในหนูที่กินอาหารไขมันสูง มีปริมาณคอเลสเทอรอลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญเทียบกับกลุ่มควบคุม นอกจากนี้กลุ่มทดลองมีปริมาณไขมันในตับและไตลดลง สรุปว่าการให้ใบมะรุมเพื่อลดปริมาณไขมันทางการแพทย์อินเดีย สามารถวัดผลได้ในเชิงวิทยาศาสตร์จริง

ฤทธิ์ป้องกันตับ

งานวิจัยการให้สารสกัดแอลกอฮอล์ของใบมะรุมกรณีทำให้ตับหนูทดลองเกิดความเสียหายโดยไรแฟมไพซิน พบว่าสารสกัดใบมะรุมมีฤทธิ์ป้องกันตับ โดยมีผลกับระดับเอนไซม์แอสาเทตอะมิโนทรานสเฟอเรส อะลานีนทรานมิโนทรานสเฟอเรส อัลคาไลน์ฟอสฟาเทส และบิลิรูบินในเลือด และมีผลกับปริมาณไลพิดและไลพิดเพอร์ออกซิเดสในตับ โดยดูผลยืนยันจากการตรวจชิ้นเนื้อตับ สารสกัดใบมะรุมและซิลิมาริน (silymarin กลุ่มควบคุมบวก) มีผลช่วยการพักฟื้นของการถูกทำลายของตับจากยาเหล่านี้



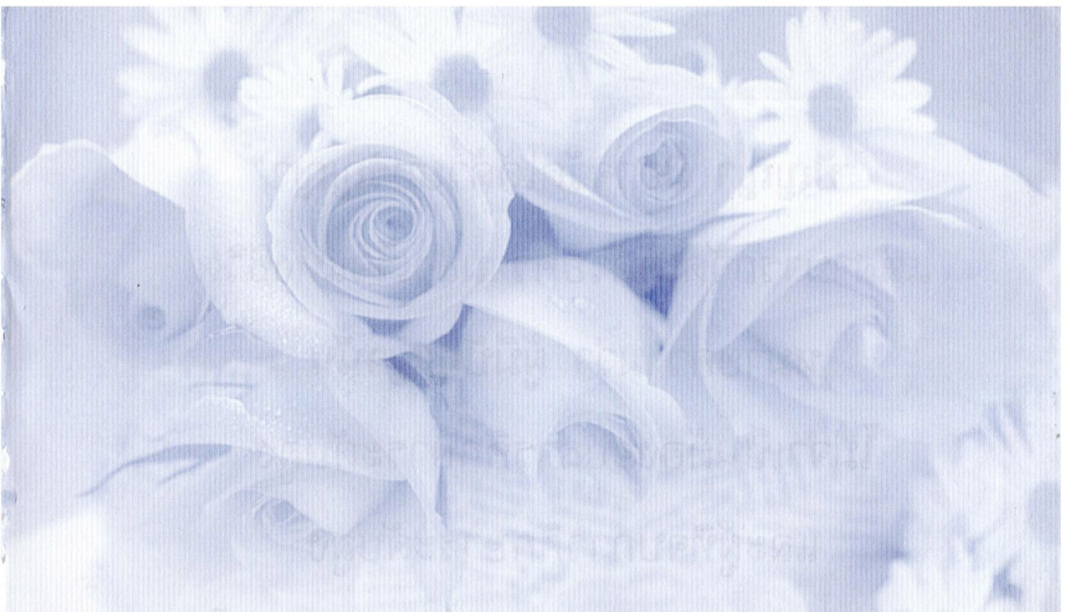
ขำขำ

คาถาก่อนออกจากบ้าน
ก้าวเท้าออกจากประตู ลืมอะไรมั้ยหนอ
ก้าวเท้าขึ้นประตูรถ ขับรถหนอ
ออกไปถึงถนน ใจเย็นๆ หนอ
ขึ้นทางด่วน ขับเร็วโดนปรับหนอ
มีคนขับปาดหน้า รีบไปไหนหนอ
มีคนบีบแตรใส่ เสียงนกร้องหนอ
มีคนขอทาง เชิญเถอะหนอ
ติดไฟแดง ถ่ายรูปหน่อยหนอ
รถติด ส่ง line ซิหนอ



รถติดนาน ส่ง WhatsApp ดีกว่าหนอ
รถติดนานมาก เปิด Facebook หนอ
รถยังติดอยู่อีก ยังขาด Instagram หนอ
ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์และไม่เครียดหนอ

น.ส.ปรียาภรณ์ รัตติธีระพงศ์



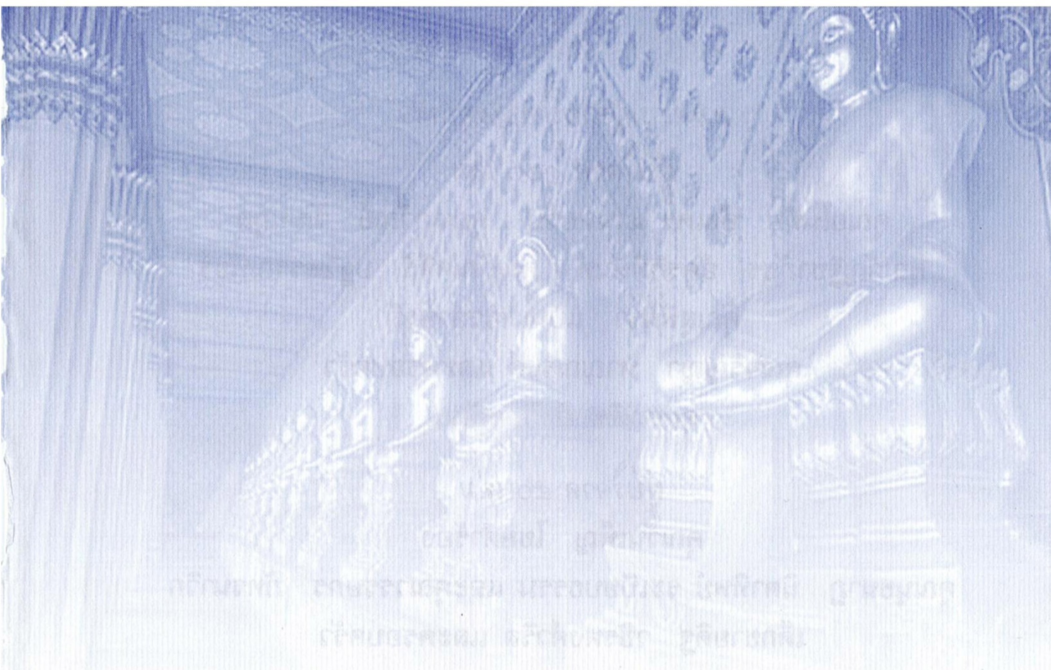
อย่ารักคนที่ไม่รักเราจะเฉาเหมือนดอกไม้เน่าในแจกัน
อย่ามองเห็นแต่ความผิดของคนอื่นเพียงอย่างเดียว
อย่าคิดถึงแต่สิ่งที่เขาทำให้เสียใจ
อย่ามองหาแต่สิ่งที่เราต้องการเท่านั้น
อย่าโมโหจนลืมนึกถึงคนรอบข้างที่มองเรา
อย่าลืมน้ำใจจากคนที่เคยให้เรา
อย่ามัวเมากับสิ่งที่เป็นพิษกับร่างกาย
อย่าทำลายมิตรภาพที่สะสมมา
อย่ามองหาแต่สิ่งที่เราต้องการเท่านั้น
ให้อภัยคนที่ทำให้เราเสียใจ
ขอโทษที่ทำให้คนอื่นเสียใจ
อย่ารำลึกถึงเรื่องที่เลวร้าย
จงรำลึกถึงแต่สิ่งที่งดงาม



น.ส.ปริยาภรณ์ รัตติธีระพงศ์

"**ปัญญา** มิอาจวัดได้ด้วยปริญญา
แต่สามารถวัดได้ด้วยความสำเร็จแห่งชีวิต
หมายความว่า **ผู้มีปัญญานั้น**
ไม่จำเป็นต้องจบการศึกษาระดับสูง
และผู้ที่จบการศึกษาระดับสูง
ไม่ได้หมายความว่ามีปัญญาเป็นเลิศเสมอไป
แต่ผู้ประสบความสำเร็จโดยสมควร
และมีความสุขอันยิ่งใหญ่นั้น
คือผู้มีปัญญายอดเยี่ยมแท้จริง
ด้วยการเจริญกรรมฐานที่มีปัญญานั้นเอง
เรียกว่า ปัญญาในตัว"

พระธรรมสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม)
วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี



พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล
แด่มารดาบิดาและอาจารย์ ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน
คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย มีส่วนได้ในกุศลผลของฉัน
ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เอย

คำอุทิศ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออุทิศบุญกุศลจากการจัดพิมพ์หนังสือ เพื่อเผยแผ่ธรรมะและศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในครั้งนี้ ให้แก่บรรพบุรุษ และญาติทุกท่านที่ได้ล่วงลับไปแล้ว และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้ล่วงเกินท่านไว้แต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบัน ท่านจะอยู่ในภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรม และอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้า ด้วยอำนาจบุญนี้เทอญ

คณะผู้จัดพิมพ์

รายนามผู้ร่วมทำบุญหนังสือ

ผู้บริจาค ๑๐๐ เล่ม

คุณอโนทัย อังเดร แวนดอร์ป - คุณลาวัณย์ วัฒนกุล

คุณกัญฐิชาภัชร อัครกิตินันท์ - คุณภัณศศีร์ ปฐวีพรรณพัชร์

คุณสุพัตรา แป้นเพชรอำพรสี

คุณจริญญา หาญณรงค์ และครอบครัว

[redacted]

ผู้บริจาค ๕๐ เล่ม

คุณวันเพ็ญ ไชยคำร้อง

คุณนุชนาฎ นิตาทิพย์ ระเบียบธรรม และคุณวรรษกร ภัทรนาวิก

เด็กชายดิฐ วชิรพงศ์วริส และครอบครัว

ผู้บริจาค ๓๐ เล่ม

คุณสุนิตรา ธนสินโสภณ

คุณนวพร จุ้ยประเสริฐ

คุณมนัสวิน ไสวเกียรติ

คุณพิชัญกัญญา รัตติศรีวัฒน์

คุณชลวิทย์ ชยาภรณ์

คุณฉัตริญา แสงสว่าง

ผู้บริจาค ๒๐ เล่ม

คุณหัสยารุตน์ ลิขิตมหาฤกษ์ - คุณแบงค์ อัศภาภรณ์

คุณทรงลักษ์ บำรุงกูล

คุณอัสรา ทรัพย์สุริยะโชค

คุณอรุณี เทียนคำ

คุณสุภาพรรณ เยี่ยมแสงามกูล

คุณนพอนันต์ ประยูรสุข


คนจะงาม งามที่ใจใช่ใบหน้า
15-8-13

ว่าวมั้ยอ่านหน่อย

วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๖ ว่าวมั้ยอ่านหน่อย